CAROLINE MYSS, PH. D.

ANATOMIA SPIRITULUI

Cele șapte stadii ale puterii și vindecării

Când vorbesc despre intuiție se întâmplă să dezamăgesc unele persoane deoarece eu cred cu tărie că vederea simbolică și intuitivă nu este un dar special, ci o aptitudine având-și rădăcina în respectul de sine.

Dezvoltarea acestei aptitudini și a unei aprecieri sănătoase asupra sinelui devine mai ușoară atunci când puteți gândi în cuvintele, conceptele și principiile medicinii energetice.

Tot ceea ce este viu pulsează de energie și toată această energie conține informație. Nu suntem surprinși când practicanții medicinii alternative sau complementare acceptă acest concept, însă chiar și unii din cercetătorii fizicii cuantice afirmă existența unui câmp electromagnetic generat de procesele corpului biologic.

Oamenii de știință acceptă teoria care afirmă următoarele: corpul uman generează electricitate deoarece țesutul viu generează energie.

Caroline Myss, Ph.D.

Anatomia Spiritului

Cele șapte stadii ale puterii și vindecării

Cartea Daath, 2006

Traducere din limba engleză *Anatomy of the Spirit - The Seven Stages of Power and Healing*

Copyright ©1996 Caroline Myss
Cuvânt înainte copyright ©1996 Crown Publishers, Inc.

Traducător: Daniela Pascu
Editor: Daniela Pascu
Corector: Ionuț Bogdan Pavlicu
Tehnoredactor: Monica Hodor

Materialul conținut în această carte nu înlocuiește sfatul medical. Dacă aveți o problemă medicală sau o boală, consultați un doctor calificat.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MYSS, CAROLINE
Anatomia spiritului : cele șapte stadii ale puterii și vindecării / Caroline Myss : trad. și ed.: Daniela Pascu. - București: Cartea Daath, 2006
ISBN (10) 973-87361-3-7 ; ISBN (13) 978-973-87361-3-9

I. Pascu, Daniela (trad. ; ed.)

61:576

Toate drepturile asupra prezentei ediții aparțin în exclusivitate editurii Cartea Daath. Reproducerea integrală sau parțială a textului sau a ilustrațiilor din această carte poate fi făcută numai cu acordul editorului.

Copyright © 2006 Editura Cartea Daath, București

Această carte este dedicată cu iubire și
recunoștință celor trei îngeri personali,
fără de care nu aș fi putut supraviețui
perioadelor negre din viața mea:
mamei, care este sursa mea constantă
de putere;
fratelui meu, Edward,
care este sursa mea continuă
de umor și optimism;
și cumnatei mele, Amy,
care a devenit o comoară a familiei.

Cuprins

Cuvânt înainte de C. Norman Shealy, M.D., Ph.D. 9
PREFAȚA - *Cum am devenit diagnostician intuitiv* 13

INTRODUCERE - *Scurtă istorie personală* 27
Puncte de răscruce 27
Ucenicia în intuiție 35
De la hobby la profesie 40
Ultima cotitură 42

PARTEA I
Un nou limbaj al spiritului 47

CAPITOLUL I - *Medicina energetică și intuiția* 49
Câmpul energetic uman 49
Primul principiu: Biografia devine Biologia 57
Al doilea principiu: puterea personală
este necesară sănătății 61
Al treilea principiu: numai tu singur
te poți ajuta să te vindeci 66
Învățarea vederii simbolice 78

CAPITOLUL II - *Făcut după chipul și asemănarea lui Dumnezeu* .....
Puterea simbolică a celor șapte chakre .....
Puterea simbolică a Tainelor Creștine.....
Puterea simbolică a celor Zece Sefiroti .....
Cum lucrează împreună
Chakrele, Tainele și Selîroții.....
Cele Șapte Adevăruri Sacre .....

PARTEA A II-A
Cele șapte adevăruri sacre .....

CAPITOLUL I - *Chakra Unu, Puterea tribală* .....
Cultura tribală .....
Efectele în plan energetic ale tiparelor și modelelor de credință.....
Testele puterii tribale nocive.....
Întrebări pentru autoexaminare .....

CAPITOLUL II - *Chakra Doi: Puterea relațiilor*.....
Puterea alegerii.....
Alegerea și relațiile .....
Încercarea de a conduce energia creatoare .....
Încercarea de a coordona/conduce energia sexuală
Energia banilor.....
Energia etică.....
Puterea personală a Chakrei Doi.....
Întrebări pentru auto-examinare.....

CAPITOLUL III - *Chakra Trei: Puterea Personală* .....
Dezvoltarea auto-aprecierii/aprecierii de sine .....

Creşterea puterii interioare 214
Auto-aprecierea şi intuiţia 221
Cele patru etape ale puterii personale 229
Încercări de-a lungul Călătoriei 237
Întrebări pentru auto-examinare 240

CAPITOLUL IV - *Chakra Patru: Puterea emoţională* 243
Să învăţăm Puterea Iubirii 246
Iubirea de sine - calea către Divin 249
Trezirea sinelui conştient 252
Trecerea dincolo de limbajul rănilor 257
Drumul către o inimă puternică 264
Întrebări pentru auto-examinare 267

CAPITOLUL V - *Chakra Cinci: Puterea voinţei* 269
Consecinţele fricii 272
Credinţa 275
Între cap şi inimă 281
Întrebări pentru auto-examinare 288

CAPITOLUL VI - *Chakra Şase: Puterea minţii* 289
Punerea în practică a detaşării 292
Conştiinţa şi legătura ei cu vindecarea 298
Conştiinţa şi moartea 301
Dezvoltarea minţii impersonale
şi a percepţiei simbolice 307
A deveni conştient 313
Întrebări pentru auto-examinare 320

CAPITOLUL VII - *Chakra Şapte:*
Racordarea la Divinitate 323
Trezirea spirituală 327

Criza spirituală și nevoia de devoțiune 334
Îndurând „noaptea întunecată" 339
Întrebări pentru autoexaminare 345

POSTFAȚĂ - *Un ghid pentru misticul contemporan* 347
Sfaturi pentru misticul contemporan 348
Meditația zilnică 349

Mulțumiri 357
Bibliografie 363

Cuvânt Înainte

Foarte rare sunt ocaziile în care puteți întâlni o persoană unică, o persoană care să vă schimbe în mod dramatic percepția despre viață și despre voi înșivă. Sunteți pe cale să cunoașteți o asemenea persoană extraordinară. Scriitor și diagnostician intuitiv, Caroline Myss vă va intriga, provoca și inspira prin perspectivele ei asupra spiritualității și asupra răspunderii exclusive pentru propria dumneavoastră sănătate. Multe aspecte din lucrarea Carolinei vă vor părea atât de logice și de ușor de înțeles, încât vă veți întreba de ce nu ați privit până acum lucrurile din acel punct de vedere; mai mult, ideile ei vă vor apăsa butoanele emoționale și psihologice și vă vor determina să vă reevaluați calea spirituală aleasă.

Am descoperit filosofia Carolinei acum doisprezece ani. Mesajul ei, simplu, puternic, este acela că fiecare dintre noi se naște cu o sarcină spirituală, un contract sacru care să ne învețe să ne folosim puterea personală cu responsabilitate, înțelepciune și iubire. De mii de ani, conceptul care afirma că puterea corupe, iar puterea absolută reprezintă corupția absolută, a dominat societatea. Autoritatea și controlul, banii și sexul au asigurat capcanele artificiale ale puterii. De exemplu, recent, un articol despre John E. Kennedy Jr. sublinia faptul că acesta dispunea de sume aproape indecente de bani și de siguranță din punct de vedere sexual, însă nu avea putere; articolul a continuat apoi să

trivializeze puterea prin popularizarea iluziei care afirma ca JFK Jr. ar putea cumva să cumpere puterea prin publicarea unei reviste mondene. Dacă aceasta este și ideea dumneavoastră despre putere, pregătiți-vă să fiți profund zguduiți de „Anatomia Spiritului", deoarece Caroline oferă o viziune mult mai profundă asupra adevăratei puteri: puterea spiritului uman.

De-a lungul timpului au existat mistici și intuitivi talentați care au sesizat centrii puterii în corpul uman. Alice Bailey, Charles W. Leadbetter și Rudolf Steiner, cu toții au scris în acest domeniu, dar nici unul nu a reușit să surprindă întinderea și adâncimea structurii electromagnetice spirituale la fel de bine precum a reușit Caroline. Niciodată până acum anatomia spiritului nu a mai fost revelată într-un mod atât de puternic. În această carte se găsesc bazele medicinii secolului XXI.

Singura întrebare cu adevărat importantă pe care oamenii și-au pus-o de-a lungul istoriei, a fost „Care este scopul meu în viață?". Caroline oferă răspunsul la această întrebare, simplu și profund. Scopul omului este acela de a trăi într-o manieră care să coincidă cu idealurile sale spirituale, să trăiască Regula de Aur în fiecare clipă a vieții sale, să își conceapă fiecare gând ca pe o rugăciune sacră. Este simplu, însă departe de a fi ușor!

Imaginați-vă pentru un moment că ați intrat într-o cameră plină cu oameni și că realizați din prima clipă cât de neconfortabil vă simțiți. Apoi, imaginați-vă că puteți să vă conectați la rețeaua de gânduri din subconștientul fiecărei persoane, astfel încât să „cunoașteți" energia și starea sănătății fiecărui individ din încăpere. Chiar mai mult, imaginați-vă că vă cunoașteți până în cel mai mic detaliu propria energie și factorii care vă consumă puterea intelectuală, fizică și emoțională. Înțelepciunea fundamentală transmisă în această carte vă oferă uneltele necesare pentru a vizualiza atât propria dumneavoastră energie, cât și pe a celorlalți.

Fizicienii cuantici au confirmat realitatea esenței vibratorii de bază a vieții, ceea ce au sesizat și intuitivii. ADN-ul uman vibrează cu o frecvență de 52 până la 78 de gigaherți (miliarde de cicli pe secundă). Deși instrumentele științei nu pot încă evalua frecvența specifică a oricărei persoane, două fapte esențiale nu pot fi negate: primul este acela că energia vitală nu este statică, este cinetică, se mișcă; iar cel de-al doilea este că intuitivii talentați, precum Caroline pot evalua energia, deși până acum nici mintea umană, nici sistemul energetic nu au putut fi măsurate fizic cu acuratețe.

Într-adevăr, în cei douăzeci de ani de muncă cu intuitivii de pe întreg globul, nu am mai întâlnit unul atât de clar și precis precum Caroline.

Caroline se acordează la energia subtilă a sistemelor noastre și citește limbajul ființei noastre electromagnetice. Diagnosticele date de ea dovedesc în mod repetat efectele energiei emoționale, a trecutului și a prezentului, asupra sănătății fizice; ea simte experiențele profunde, traumatizante, credințele și atitudinile care alterează frecvența celulelor și integritatea sistemului nostru energetic. Ea ne citește spiritul care este, cu certitudine, adevărata noastră putere.

În această carte veți descoperi informații detaliate despre cei șapte centri de putere ai corpului. Acești centri sunt stabilizatori esențiali ai cursului energiei vitale. Ei reprezintă principala baterie biologică a biografiei dumneavoastră emoționale. „Biografia ta devine biologia ta"- chiar dacă nu ați mai învăța nimic altceva din această carte în afară de această afirmație și acest lucru tot v-ar fi util. Veți învăța, de asemenea, cum să nu mai liți vlăguit sau anulat de propriile dumneavoastră atașamente sau de energia negativă a celor din jurul dumneavoastră; cum să vă întăriți respectul de sine și onoarea, astfel încât baza puterii dumneavoastră personale să nu fie erodată de falsele simboluri

ale puterii: banii, sexul și autoritatea externă; veți învăța cum să vă dezvoltați propriile dumneavoastră abilități intuitive.

„Anatomia Spiritului" prezintă un nou mod, ecumenic și incitant, de a înțelege cei șapte centri energetici ai corpului. Integrează conceptele iudaismului, creștinismului, hinduismului și buddhismului despre putere, în șapte adevăruri universale. Așa cum Caroline scrie: „Diamantul universal cuprins în cele patru religii principale este acela că Divinul este închis în interiorul sistemului nostru biologic, în șapte etape ale puterii care ne conduc către o rafinare și o transcendență a puterii noastre personale."

Veți fi transformat pentru totdeauna de puterea acestei fuziuni a simbolurilor metafizice ale Tainelor Creștine, ale Kabbalei și ale chakrelor. Cunoașterea este putere, iar cunoașterea prezentată în această carte este cheia către puterea personală.

Această carte prezintă esența medicinii alternative cu o claritate care vă va inspira să vă trăiți idealurile spirituale și care vă va trezi către miracolele auto-vindecării. Sunt încântat că am fost prezent în timpul „gestației" acestei lucrări esențiale. Viața mea a fost îmbogățită de aceste cunoștințe mult mai mult decât mi-aș fi închipuit. Fie ca și viața dumneavoastră să fie cel puțin la fel de mult atinsă de grația înțelepciunii Carolinei.

C. Norman Shealy, M.D., Ph.D.
Fondator al *Shealy Institute for Comprehensive Health Care Founding*
Președinte al *American Holistic Medical Association*
Cercetător și profesor în psihologie la *Forest Institute of Professional Psychology*
Autor al lucrării Miracolele se întâmplă (*Miracles Do Happen*)

PREFAȚĂ

Cum am devenit diagnostician intuitiv

În toamna lui 1982, după ce mi-am încheiat cariera ca ziaristă și am obținut un master în teologie, m-am asociat cu doi parteneri pentru a înființa o editură pe care am numit-o Stillpoint. Am tipărit cărți despre metode de vindecare alternative medicinii clasice. În ciuda interesului meu comercial față de terapiile alternative, nu eram deloc interesată să devin implicată cu în așa ceva. Nu îmi doream să întâlnesc vindecători. Refuzam să meditez. Chiar căpătasem o totală aversiune față de clopotele care alungă spiritele rele, față de muzica New Age și conversațiile pe tema beneficiilor grădinăritului organic. Fumam și beam cafea cu kilogramele și mă îmbrăcam după imaginea unui reporter de ziar din linia întâi. Nu eram deloc pregătită pentru o experiență mistică.

Cu toate acestea, în acea toamnă am început să recunosc treptat că abilitățile mele perceptuale crescuseră considerabil. De exemplu, dacă un prieten pomenea că cineva pe care îl cunoștea nu se simțea bine, îmi apărea imediat în minte o intuiție asupra cauzei problemei respective. Aveam o precizie stranie și astfel s-a răspândit vorba despre asta în comunitatea locală. Curând au început să sune oamenii la editură să ceară

programări pentru evaluări intuitive ale sănătății lor. Până în primăvara lui 1983 ajunsesem să fac evaluări pentru oameni care treceau prin crize de sănătate sau de viață de diferite feluri, de la depresie la cancer.

Să spun doar că mă găseam într-o ceață deasă ar fi o declarație incompletă. Eram confuză și puțin speriată. Nu puteam să-mi imaginez cum primeam aceste impresii. Erau, și încă mai sunt, ceva ca un fel de vis impersonal care începea să se deruleze imediat ce aveam permisiunea persoanei, numele și vârsta. Impersonalitatea acestor imagini, senzațiile de non-emoție sunt foarte semnificative pentru că reprezintă indicatorul meu că nu produc sau nu proiectez cu aceste impresii. Este ca diferența dintre a te uita printr-un album cu fotografii al unei persoane străine - în care nu ai nici un fel de atașament emoțional față de nimeni - și a te uita prin propriul tău album de fotografii de familie. Impresiile sunt clare, dar complet fără emoție.

Pentru că nu știam care era acuratețea impresiilor pe care le primeam, după câteva luni de consultații m-am găsit temându-mă foarte tare de fiecare întâlnire, simțind că fiecare era o experiență cu un risc înalt. Am trecut de primele șase luni numai spunându-mi că folosirea intuiției medicale era un fel de joc. Am fost foarte emoționată când am obținut o "lovitură" în ceea ce privește acuratețea, pentru că aceasta însemna că sănătatea mea mintală era intactă. Chiar și așa, de fiecare dată mă întrebam: "O să funcționeze și de data asta? Dacă nu-mi mai apar nici un fel de impresii? Dacă mă înșel despre ceva? Dacă mă întreabă cineva ceva la care nu pot să răspund? Dacă spun unei persoane că e sănătoasă și apoi aflu că are un diagnostic de boală terminală? Pe deasupra, și în primul rând, ce caută un jurnalist-student teolog- transformat-în editor în această ocupație de graniță?"

Mă simțeam de parcă eram dintr-odată responsabilă, dar fără nici o pregătire, să explic voința lui Dumnezeu unor zeci de oameni triști, speriați. În mod ironic, cu cât mai mulți doreau să afle ce le făcea Dumnezeu, cu atât mai mult doream eu să știu ce-mi făcea mie Dumnezeu. Presiunea pe care o simțeam s-a concretizat până la urmă în ani de migrene.

Am vrut să merg mai departe ca și cum abilitatea aceasta nu era cu nimic diferită de talentul de a coace pâine, numai că eu știam mai mult. Pentru că am crescut catolică și am studiat teologia, eram foarte conștientă că abilitățile transpersonale conduceau inevitabil la mânăstire sau la balamuc. Adânc în sufletul meu știam că mă conectam cu ceva care era prin esență sacru, dar cunoștințele mele mă împărțeau în două. Pe de o parte mă temeam că voi deveni handicapată, precum misticii din vechime; pe de altă parte, simțeam că sunt destinată unei vieți în care voi fi cântărită și judecată de credincioși și de sceptici deopotrivă. Indiferent cum îmi imaginam viitorul, simțeam că mă îndreptam spre suferință.

Cu toate acestea, eram fascinată de capacitatea mea perceptuală nou descoperită și eram hotărâtă să continui evaluarea sănătății oamenilor. Impresiile pe care le primeam la începuturi erau majoritatea legate de starea sănătății fizice imediate și de stresul emoțional și psihologic corelat. Vedeam, însă, și energia care înconjura corpul persoanei. Am văzut-o încărcată de informații despre trecutul persoanei. Și am văzut că energia era o extensie a spiritului acelei persoane. Am început să înțeleg ceva care nu mi se predase în școală: că spiritul nostru este parte din viața noastră zilnică; conține gândurile și emoțiile noastre și le înregistrează pe fiecare dintre ele, de la cel mai banal, la cel mai vizionar. Cu toate că am fost învățată, mai mult sau mai puțin, că spiritul merge după moarte ori "în sus" ori "în jos", depinzând de cât de virtuos

am trăit, acum văd că spiritul nostru e mai mult de atât. Participă în fiecare secundă în viața noastră. Este forța conștientă care este însăși viața.

Am continuat cu ședințele de evaluare a sănătății ca pe un fel de pilot automat până când, într-o zi, ambivalența talentelor mele a fost rezolvată. Eram în mijlocul unei întâlniri cu o femeie care avea cancer. Afară era foarte cald și eu eram obosită. Stăteam față în față cu această femeie în micul meu birou de la Stillpoint. Terminasem evaluarea ei și ezitam puțin înainte să-i împărtășesc rezultatul. Mă temeam să-i spun că deja cancerul se împrăștiase în tot corpul. Știam că urma să mă întrebe de ce i se întâmpla asemenea catastrofa și mă simțeam iritată de responsabilitatea mea de a-i răspunde. Bineînțeles, cum am deschis gura să vorbesc, ea s-a întins, și-a pus o mână pe piciorul meu și m-a întrebat: "Caroline, știu că am cancer în stare gravă. Dar poți să-mi spui de ce mi se întâmplă asta?"

Indignarea mea a țâșnit la momentul întâlnirii cu întrebarea aceasta nesuferită și aproape că am explodat: "De unde să știu eu? " când, am fost pătrunsă de o energie pe care nu o mai simțisem înainte. S-a mișcat prin corpul meu ca și cum mă împingea pe mine deoparte ca să-și facă ea loc, să-mi folosească corzile vocale. N-am mai putut să o văd pe femeia din fața mea. M-am simțit ca și cum mă făcusem mică până la mărimea unei monede de zece cenți și, de undeva din capul meu, mi se ordona să stau cuminte și să fiu atentă.

O voce a vorbit prin mine acestei femei: "Lasă-mă să te conduc prin viața ta și prin fiecare relație pe care ai avut-o în viață. Lasă-mă să te conduc prin toate fricile pe care le-ai avut și lasă-mă să-ți arăt cum te-au controlat aceste frici atâta timp, încât energia vieții nu te-a mai putut hrăni."

Această "prezență" a condus femeia prin fiecare detaliu al vieții sale, și vreau să spun prin chiar fiecare detaliu. I-a

reamintit cea mai neimportantă conversație pe care o avusese; i-a reamintit momente de mare singurătate în care a plâns singură; i-a reamintit fiecare relație care avusese o însemnătate pentru ea. Această "prezență" a lăsat impresia că fiecare secundă din viețile noastre, fiecare activitate mentală, emoțională, creativă, fizică și chiar de odihnă cu care ne umplem aceste secunde este cunoscută și înregistrată. Fiecare judecată pe care o facem este notată. Fiecare atitudine pe care o avem este o sursă de putere pozitivă sau negativă pentru care suntem răspunzători.

Eram înmărmurită de această experiență. Am început să mă rog, jumătate din frică, jumătate din smerenia de a fi în fața tiparului celui mai intim și ultim al universului. Întotdeauna bănuisem că rugăciunile noastre sunt ascultate, dar nu știam exact cum. Nici nu-mi imaginasem cum rațiunea simplă umană, cum poate orice sistem, chiar și unul Divin, să păstreze înregistrate nevoile fiecăruia, dând prioritate cererilor pentru vindecare în fața celor de ajutor financiar, spre exemplu. Eram nepregătită pentru acest spectacol sacru în care fiecare secundă a vieții este păstrată cu iubire și îi este atribuită o mare valoare.

În timp ce mă rugam, fiind încă un observator, am cerut ca această femeie să rămână conștientă că nu eu îi vorbeam. De vreme ce nu i-am putut răspunde întrebării de ce avea cancer, nu aș fi putut să-i explic nici cum am știut detaliile despre trecutul ei. Imediat ce am trimis această rugăciune, m-am uitat din nou la fața ei. Am descoperit că mâna mea era pe genunchiul ei, reflectând în oglindă gestul ei, deși nu-mi aminteam când îmi pusesem mâna astfel.

Îmi tremura tot corpul; mi-am luat mâna de pe genunchiul ei. Tot ceea ce a spus a fost "Îți mulțumesc atât de mult. Acum pot să înțeleg totul." Apoi a făcut o pauză, după care a continuat: "Nici măcar moartea nu mă sperie. Totul este bine".

conflicte adânci cu familia lor de origine. Cu cât am studiat mai mult sistemul energetic uman, cu atât am înțeles că foarte puțin este creat "la întâmplare" în corpurile noastre sau în vietile noastre. Legăturile dintre stresul emotional și spiritual și bolile specifice sunt cel mai bine înțelese în contextul anatomiei sistemului energetic uman, anatomia spiritelor noastre care este nucleul materiei pe care acum o predau prin toată America și în multe alte țări, și punctul principal al acestei cărți.

Fiind intuitivă medical aceasta m-a ajutat să învăț nu numai despre cauzele energetice ale bolilor, dar și despre încercările prin care trecem în procesul de vindecare. De o importanță foarte mare pentru mine a fost înțelegerea faptului că "vindecarea" nu înseamnă neapărat și întotdeauna recuperarea corpului fizic dintr-o boală. Vindecarea poate să însemne și eliberarea de frici vechi, păstrate pentru mult timp sau de gânduri negative față de sine sau față de altii. Acest fel de eliberare spirituală și vindecare se poate întâmpla chiar și dacă trupul poate muri fizic.

Învătarea limbajului sistemului energetic uman este o unealtă pentru autointelegere, o iesire din încercările spirituale. Studiind anatomia energetică, veți identifica tiparele vieții voastre și adâncile întrepătrunderi și colaborări dintre minte, corp și spirit. Această cunoastere de sine poate să vă aducă plăcerea și pacea mintii și vă poate conduce la o vindecare emoțională și fizică.

Această introducere în diagnosticarea prin intuiție reprezintă însumarea celor patrusprezece ani de cercetare în anatomie și intuitie, corp si minte, spirit și putere. În aceste pagini vă învăț limbajul energiei, limbaj cu care lucrez eu. Obținând o cunoaștere despre anatomia energiei, veți deveni de asemenea conștienti de corpul vostru ca manifestare a spiritului

vostru. Veți fi capabili să vă citiți corpul ca pe o scriptură. Înțelegând limbajul energiei, deveniți capabili să vă vedeți propriul spirit în propriul trup și să înțelegeți ce îl generează și ce îl face pe el sau pe voi puternici. Limbajul energiei vă va da o nouă perspectivă asupra puterii personale. Veți învăța, de asemenea, despre ce anume vă slăbește spiritul și puterea personală, astfel încât să opriți pierderea de energie pe viitor. Folosirea limbajului energiei și înțelegerea sistemului energetic uman vă va ajuta să aveți impresii mai clare intuitive, dăruindu-vă referințe concrete, bazate chiar pe corp, care vor elimina senzația că îți cauți informațiile orbește, într-un aer gol.

În această carte am creionat alături de acele profunde înțelepciuni spirituale ale câtorva tradiții spirituale - Chakrele hinduse, Tainele creștine și Copacul Vieții din Kabbala, ajungând până la noua viziune despre cum lucrează corpul și spiritul la un loc. Vă rog să rețineți că nu am inclus în mod deliberat învățăturile bogate ale Islamului, nu pentru că nu le onorez adevărul, ci pentru că nu am crescut cu tradiția aceasta, așa cum am trăit cu tradițiile iudeo-creștine, hindu și buddhiste. Prin urmare, nu simt că aș putea scrie despre Islam cu integritate. Învățând să vedeți corpul și spiritul într-un anume fel care atrage adevăruri vechi, puteți începe să vă dezvoltați propria intuiție și să înțelegeți și să vă organizați propriul spirit.

Dacă inițial am vrut să pun accentul în această carte asupra sistemului energetic uman, pe filozofia și practicile diagnosticelor energetice sau medicina intuiției, am înțeles, pe măsură ce am început să scriu, că nu aș putea portretiza cu acuratețe aceste concepte despre energie fără o încadrare spirituală. Cred că suntem meniți să înțelegem corpurile-mintea ca puteri individuale spirituale care exprimă energia Divină. Suntem meniți să descoperim atât puterea noastră personală, cât și scopul nostru comun de a trăi într-un context spiritual. Noi toți împărtășim

un tip de corp fizic care, din anumite motive devine bolnav sau care se vindecă. De asemenea, împărtăşim crize emoţionale şi psihologice comune experienţei umane. Oricine se teme de abandon, de pierdere, de trădare; furia este o otravă înăuntrul unui trup evreu, la fel cum este şi în trupul unui creştin sau hindus; noi toţi suntem atraşi de iubire . Când vine vorba de sănătatea spiritelor şi a corpurilor noastre, nu există diferenţe.

Astfel, accentul pe corp-minte din această carte este infuzat cu limbajul spiritual al vederii simbolice. Vederea simbolică este un mod de a vedea şi de a te înţelege pe tine, pe alţi oameni şi evenimentele vieţii în termenii tiparelor arhetipale universale. Dezvoltarea vederii simbolice va spori abilitatea intuitivă pentru că vă va învăţa să aveţi o obiectivitate sănătoasă, care vă va aduce înţelesul simbolic al evenimentelor, al oamenilor şi al încercărilor, şi în mod special, înţelesul încercării, poate celei mai dureroase, a bolii. Vederea simbolică vă permite să vedeţi spiritul vostru şi potenţialul său fără limite de a vindeca şi de a fi întreg.

Oamenii care participă la seminariile şi conferinţele mele sunt diverşi: sunt profesionişti în domeniul sănătăţii sau oameni care caută ajutor pentru propria lor sănătate, ori sunt oameni care doresc să devină diagnosticieni intuitivi. Totuşi, ei împărtăşesc aceeaşi dorinţă de a înţelege puterea spiritului lor. Vor să dezvolte o claritate internă, propria voce intuitivă. Doctorii care vin la seminariile mele îmi spun despre frustrările lor atunci când au impresia că o cauză emoţională sau chiar spirituală stă la baza bolii pacientului, dar că nu au libertatea de a face un diagnostic spiritual, pentru că ideile spirituale nu sunt recunoscute în ştiinţa convenţională. Mulţi doctori îşi reţin impresiile intuitive pentru că, aşa cum s-a exprimat cineva "bănuiala şi dovada nu sunt încă compatibile cu cerinţele companiilor de asigurări de sănătate".

Un alt doctor mi-a spus: "N-am nevoie de intuiție medicală. Am destulă. Vreau să învăț despre tiparele familiale și problemele spirituale mai adânci ale pacienților mei, pentru că știu că aceasta este informația pe care trebuie să o vindec. Au nevoie de ceva mai mult decât de medicamentele care doar ascund simptomele pentru o perioadă de timp." Dorința pentru un context spiritual și o interpretare a vieții este universală. Cred că limbajul energiei și practica vederii simbolice poate ajuta în crearea unei legături peste golul dintre medicina convențională și vederile spirituale despre sănătate și vindecare.

Fără îndoială, când am început să intuiesc prezența bolilor, așa cum am menționat mai devreme, am fost speriată și chiar deranjată de propria mea lipsă de context medical și spiritual. Așa că, în primii doi ani am reținut mult din informațiile pe care le percepeam. Mi-am limitat sprijinul în a-i ajuta pe oameni să-și interpreteze stresul emoțional, psihologic și spiritual, precum și factorii care stau la baza dezvoltării bolilor. Nu am discutat despre tratamente medicale specifice sau despre proceduri chirurgicale, ci, în loc de asta, am trimis clienții la doctorii pe care îi cunoșteam. Totuși, în 1984, când l-am întâlnit pe C. Norman Shealy, M.D., Ph.D. am început un training intensiv cu el în anatomia corpului uman. Vorbind cu el și prin el pacienților lui despre vieții și bolile lor, am fost capabilă să-mi rafinez înțelegerea impresiilor pe care le primeam. Aceasta mi-a dat încrederea și siguranța de care aveam nevoie pentru a permite talentului meu să se maturizeze, deși, nici acum nu tratez clienții mei, ci doar încerc să îi ajut să înțeleagă cauzele spirituale care stau la rădăcina crizelor emoționale sau fizice.

De-a lungul anilor de colaborare cu Norm, care a devenit colegul meu medical și bun prieten, am învățat că acest talent are cea mai mare valoare în stadiile de dinainte ca boala fizică

să se dezvolte. Înainte de instalarea bolii, apar indicatori energetici precum o letargie prelungită, oboseală, depresie, care ne anunță că ne pierdem vitalitatea. Oamenii în asemenea stadii caută ajutor de la doctorii lor, pentru că știu că nu se simt bine pentru că există o pierdere de energie în corpul lor. Dar, bineînțeles, în mod frecvent, analizele medicale nu arată că ceva ar fi în neregulă, pentru că ele nu pot înregistra încă nimic la nivel fizic. Analizele convenționale medicale nu pot măsura pierderea energetică și cei mai mulți doctori nu dau credit ideii de disfuncție energetică.

Cu toate acestea, boli noi, și care lasă doctorii fără replică, tot apar, boli care nu răspund la tratamente medicale convenționale. Unele dintre ele, cum ar fi SIDA, poate fi diagnosticată prin metodologia medicală convențională, în timp ce altele par că se dezvoltă ca un rezultat al ritmului intens și la înaltă tensiune al vieților noastre și datorită expunerii constante la energia electromagnetică a computerelor, sateliților, telefoanelor celulare și multor altor obiecte cu care ne supraîncărcăm mediul înconjurător. Boli precum oboseala cronică sau deficiențe de mediu sunt în prezent boli "neoficiale"; după standardele medicale convenționale, le lipsește o cauză microbiană identificabilă. Cu toate acestea sunt cele mai oficiale boli, într-o definiție energetică, ale disfuncționalităților energetice, pentru că simptomele lor indică faptul că pacientul experimentează o pierdere de putere în câmpul său energetic.

Intuiția medicală poate ajuta doctorii care înțeleg corpul uman ca fiind atât un sistem fizic, cât și un sistem energetic ce are un context spiritual pentru experiența umană, să identifice starea energiei unei boli fizice și să trateze atât cauza de la bază, cât și simptomele. Tratamentul în câmpul energetic poate include multe terapii, cum ar fi consilierea psihologică, acupunctura, masajul și homeopatia. Ingredientul esențial pentru vindecarea

energetică rămâne, totuși, implicarea activă a pacientului. Indiferent cât de urgent te avertizează un intuitiv despre probabilitatea unei boli, avertismentele nu vindecă. Acționea da.

Nimic nu m-ar încânta mai mult decât să vă transmit talentul meu intuitiv prin cărțile și seminariile mele. Însă, numai prin ani de practică vă veți putea dezvolta intuiția. "Reședința Intuiției" pe care am realizat-o împreună cu Norm, neurochirurg care a absolvit la Harvard și fondator al Asociației Americane de Medicină Holistică, mi-a dat capacitatea de a lucra ca profesionist. Oricine poate beneficia urmând învățăturile acestei cărți și își poate îmbunătăți claritatea intuitivă, dar, pentru că este atât de esențial un program la domiciliu în dezvoltarea completă a intuiției, intenționăm, Norm și cu mine, să ajutăm în viitorul apropiat studenții în programele lor rezidențiale la centrele de sănătate holistică din toată țara. Norm și cu mine avem un program asupra științei intuiției, pe care îl realizăm la ferma sa din Springfield, Missouri, program care urmărește să învețe oamenii cum să folosească intuiția ca o parte normală a aptitudinilor lor de percepție.

Ideea unui program de rezidențiat în medicina intuitivă ar fi părut scandaloasă acum zece ani. Cu toate acestea, societatea a devenit din ce în ce mai deschisă față de tratamentele care folosesc cunoașterea străveche a curgerii energiei prin și în jurul corpului uman, inclusiv acupunctura, presopunctura și chi kung-ul, printre altele. Așa cum scria Larry Dossey, M.D. în *Sensul și medicina* (Meaning and Medicine), avem nevoie să practicăm terapii din "Era a III-a a medicinii", terapii care să combine interpretările spirituale și fizice, holistice și alopate asupra vindecării fizice și emoționale. Nu mă pot abține să nu simt că diagnosticienii intuitivi vor deveni, până la urmă, membri esențiali ai unei echipe de îngrijire a sănătății, atât în țara aceasta, cât și peste tot în lume.

Lumea medicală convențională se găsește la marginea recunoașterii legăturii dintre energie sau disfuncții spirituale și boli. Este inevitabilă trecerea liniei de demarcație care separă corpul și spiritul, dar, între timp, noi ne putem ajuta pe noi înșine, construindu-ne 12 poduri de legătură cu spiritul nostru, învățând limbajul energiei și abilitățile vederii simbolice. Prin această carte sper ca voi să învățați să vă gândiți la voi înșivă în limbaj energetic, un limbaj la fel de viu precum vă vedeți corpul fizic, și că veți începe să aveți grijă de spiritul vostru, la fel de conștient precum aveți grijă de corpul vostru fizic.

INTRODUCERE

Scurtă istorie personală

Participanților la seminariile mele le spun astfel: urmează să vă iau într-o lume care există „în spatele ochilor mei". Dar, dacă dumneavoastră vă voi povesti mai întâi despre seriile de momente de trezire care m-au condus către această perspectivă personală, dacă mai întâi vă voi prezenta acei mulți oameni și acele evenimente care m-au condus de-a lungul anilor pentru a deveni un diagnostician intuitiv, s-ar putea să deveniți și mai conștienți de propria voastră călăuzire interioară.

Puncte de răscruce

Tot ce are valoare - profesională, personală și spirituală - pentru mine, am învățat din munca mea în calitate de diagnostician intuitiv. Totuși, în timpul studenției mă îndreptam spre o cu totul altă direcție. Studiam jurnalismul, având o mare ambiție, astfel că în primul an de facultate am decis că trebuie să câștig Premiul Pulitzer (cel mai important premiu pentru jurnaliștii din SUA – n.t.) înainte de a împlini vârsta de treizeci

de ani. Problema cu acest ideal, pe care am descoperit-o în timp ce lucram la primul meu serviciu la un ziar, a fost că îmi lipsea talentul necesar pentru a fi un reporter de succes în presa scrisă.

Am părăsit ziarul, dar nu puteam accepta că singurul meu vis legat de cariera de a fi scriitoare urma să nu se împlinească. Neavând nici un alt vis de rezervă, am căzut într-o depresie otrăvitoare, clasica „noapte întunecată a sufletului". Au urmat cele mai rele luni în care dimineața mă trezeam târziu, apoi stăteam pe podeaua biroului de-acasă holbându-mă la articolele de revistă scrise pe jumătate.

Într-o dimineață, de-abia ce mă trezisem, fiind în starea dintre somn și trezire completă, când, am fost copleșită de senzația că am murit și că doar îmi aminteam de această viață. Am fost chiar plină de recunoștință că viața mea se sfârșise. Dar, când am deschis ochii și am înțeles că eram încă foarte vie, mi s-a făcut rău și mi-am petrecut dimineața vomitându-mi dezamăgirea. Epuizată, m-am întors în pat și am încercat să fac o analiză de identificare a locului unde greșisem în calculele mele de planificare a vieții. În acel moment a explodat în mintea mea o amintire despre o temă pe care o primisem la cursul de jurnalism.

Profesoara mea de jurnalism a subliniat de foarte multe ori importanța obiectivității în reportajele scrise. Obiectivitatea, spunea ea, înseamnă să te păstrezi detașat, din punct de vedere emoțional, de subiectul pe care îl relatezi și să cauți numai „faptele" care descriu o situație. Ne-a cerut să ne imaginăm că luase foc o clădire și că patru reporteri, fiecare stând în colțuri diferite, relatau povestea. Fiecare reporter avea o imagine diferită asupra aceluiași eveniment. Fiecare ar fi intervievat oamenii aflați în zona sa. Întrebarea pe care ne-a pus-o profesoara a fost: care reporter surprindea faptele adevărate și avea cea mai corectă perspectivă? Ceea ce înseamnă: care reporter vedea adevărul?

Dintr-odată, această simplă temă veche de ani de zile a căpătat un înțeles simbolic imens. M-am gândit că, probabil, „adevărul" și „realitatea" sunt, de fapt, numai o problemă de percepție. Poate că priveam viața doar cu un ochi, văzând clădirea doar dintr-un colț și împărtășind altora cărora le lipsea, de asemenea, percepția profundă. Am înțeles că trebuia să-mi deschid și celălalt ochi și să părăsesc acel colț.

Atunci, mintea mea extenuată și plină de frustrări a mai făcut un salt înapoi. În anul în care am terminat liceul, am plecat din orașul natal, Chicago, pentru a munci, pe timpul verii, în Alaska. Am călătorit cu niște buni prieteni până la Seattle, unde ne-am urcat într-un feribot, îndreptându-ne spre Haines, o călătorie de trei zile. Nici unul dintre noi nu a dormit în tot acel timp așa că, atunci când am ajuns, vedeam dublu de oboseală.

Am fost întâmpinați de un om care ne-a dus cu un microbuz până la hotel. Am intrat în camera noastră și ne-am prăbușit pe pat, toată lumea căzând instantaneu într-un somn adânc, mai puțin eu. Eram prea surescitată, așa că, am ieșit din hotel și am pornit-o prin oraș. Șoferul microbuzului m-a văzut, a oprit mașina și m-a întrebat unde mă duc. I-am spus că vroiam să mă plimb. Atunci mi-a spus să urc în mașină, ceea ce am și făcut, și m-a lăsat în fața unei clădiri de lemn, cu două etaje, spunându-mi: „Du-te la etajul doi. Numele femeii care locuiește acolo este Rachel. Du-te și vorbește cu ea și după aceea o să vin să te iau."

În Chicago, o asemenea purtare ar fi considerată, în ziua de azi, de-a dreptul periculoasă. Dar, la vremea aceea, capacitatea mea rațională era eclipsată de epuizare și de fascinația față de Alaska. Așa că, am făcut exact cum mi-a sugerat șoferul, am urcat scările și am bătut la ușă. Rachel, o indiancă având în jur de optzeci de ani, a deschis ușa și a spus: „Intră, îți fac un ceai." Aceasta era ospitalitatea alaskiană, plină de o politețe grațioasă, înțelegătoare și caldă. Femeia nu părea surprinsă să mă vadă, și

nici nu se purta ca și cum își impunea ceva. Pentru ca era o experiență obișnuită ca cineva să vină la un ceai și la o conversație. Cum stăteam așa visătoare în casa lui Rachel, mă simțeam de parcă eram între două lumi diferite. Jumătate din apartament era decorat cu obiecte din Rusia, icoane ale Madonei în Negru /Black Madonna, un samovar în care Rachel pregătea ceaiul, draperii de dantelă rusești. Cealaltă jumătate era în pur stil Athabascan Indian, inclusiv un mic stâlp-totem și o pătură indiană care atârna pe perete.

În timp ce Rachel avea grijă de samovar, a observat că mă uitam la totem.

Știi cum să citești un totem?

Nu. Nu știam că poți citi unul, i-am răspuns.

Oh, desigur. Totemurile sunt afirmații spirituale despre păzitorii unui trib. Uită-te la acela. Animalul din vârf este un urs. Asta înseamnă că spiritul ursului, puternic, iscusit în prinderea prăzii, dar niciodată ucigând doar pentru a ucide, ci numai pentru protecție, și având nevoie de lungi perioade de somn pentru a-și recupera forța, este spiritul care conduce tribul nostru. Noi trebuie să imităm acel spirit.

Auzind aceste cuvinte, m-am trezit. Eram în prezența unei bune profesoare și acest fapt îmi trezea atenția instantaneu.

Rachel mi-a spus că era jumătate rusoaică și jumătate indiancă Athabascan și că trăia în Alaska dinainte ca aceasta să devină un stat. Pe măsură ce mi-a împărtășit, deși foarte pe scurt, trecutul ei și tradițiile spirituale Athabascan, mi-a schimbat viața pentru totdeauna.

Vezi pătura aceea de pe perete? Este una foarte specială. În cultura Athabascan să fii un confecționer de pături sau un compozitor sau să ai orice ocupație este o mare onoare. Trebuie să ai permisiunea unui compozitor pentru a-i cânta cântecele,

pentru că acele cântece conțin spiritul lui. Iar când faci pături îți este interzis să începi a țese pătura dacă nu știi că vei trăi cel puțin atât timp cât să o termini. Dacă afli că trebuie să mori, atenție, că trebuie să mori, trebuie să faci un ceremonial cu cineva care acceptă să termine sarcina aceasta pentru tine, pentru că nu poți lăsa o parte neterminată a muncii tale înainte de a muri. Altfel, lași în urmă o parte a spiritului tău.

Acea pătură era aproape terminată când Marele Spirit a apărut în visul femeii care o țesea și i-a spus să se pregătească să părăsească pământul. A întrebat Spiritul dacă poate trăi suficient cât să termine pătura, iar Spiritul i-a spus că da, i se va da mai mult timp. A murit la două zile după ce a terminat această pătură. Spiritul ei din această pătură este bun și puternic și îmi dă tărie.

– Viața este simplă, a spus Rachel. Ne naștem pentru a avea grijă unul de altul și de Pământ. Apoi, primești veste că ți s-a sfârșit timpul și trebuie să faci toate aranjamentele necesare pentru plecare, nelăsând în urmă nici o afacere neterminată. Trebuie să îți ceri iertare, să predai responsabilitățile tale tribale și să accepți mulțumirile și iubirea din partea tribului tău pentru tot timpul pe care l-ai petrecut alături de ei. Simplu.

Rachel a făcut o pauză în care a turnat ceaiul în cești, apoi a reînceput.

– Mâine seară mă voi duce la o ceremonie, o ceremonie potlatch. Un bărbat se pregătește să plece de pe Pământ și va da tribului tot ceea ce îi aparține. O să-și așeze hainele și uneltele într-un vas mare. Tribul va accepta simbolic averea lui, ceea ce înseamnă că el va fi eliberat de orice responsabilități tribale, astfel încât spiritul său să își termine munca. Apoi, ne va părăsi.

Rămăsesem mută de seninătatea lui Rachel și de atitudinea ei realistă, în special de calmul ei față de moarte. Unde era toată frica de moarte cu care eram obișnuită în cultura mea? Rachel a spulberat întreaga mea lume așa cum o înțelegeam eu și, în

particular, conceptul meu despre dimensiunea spirituală a vieții sau despre Dumnezeu, deși ea era o persoană obișnuită precum o ploaie de vară. Mi-am dorit să desființez adevărurile pe care mi le oferise, numindu-le credințe primitive, dar instinctul îmi spunea că ea cunoștea un Dumnezeu mult mai real decât al meu.

Cum o să moară acest om? Este bolnav? am întrebat.

Oh, a fost la vraci și acesta s-a uitat la energia lui. Energia lui i-a comunicat vraciului ce se întâmpla cu el.

– Cum poate ști vraciul asemenea lucruri?

Rachel a părut șocată de ignoranța mea. S-a uitat drept în ochii mei și mi-a spus:

– Spune-mi, cum de tu nu știi asemenea lucruri? Cum poți trăi fără să știi ce face spiritul tău și ce îți spune spiritul tău?

Toți merg la vraci pentru a afla ce le spune spiritul. Cu ani în urmă, vraciul mi-a spus: „În curând îți vei rupe un picior, dacă nu vei păși mai bine". Am știut că nu se referea la mersul meu fizic. Se referea la faptul că nu eram cinstită pentru că îmi doream bărbatul altei femei. Trebuia să nu mă mai întâlnesc cu acel bărbat niciodată. Era greu pentru mine, pentru că îl iubeam. Dar spiritul meu devenea bolnav din cauza necinstei mele. Am plecat din locul ăsta pentru o perioadă de timp și când m-am întors, mergeam drept.

Mi-am dorit foarte mult să rămân cu Rachel pentru un timp și să învăț mai multe de la ea. M-am oferit să-i fac curat în casă, dar când a venit șoferul să mă ia, m-a trimis cu el și nu am mai văzut-o niciodată. Pe când mă urcam în mașină, șoferul mi-a spus: „E tare, nu-i așa?"

În toamnă, când m-am întors acasă din Alaska, m-am întors cu corpul, fără spiritul meu care a rămas acolo. Mi-au trebuit luni de zile să le reunesc. Înainte de întâlnirea cu Rachel nu luasem în considere puterea spiritelor noastre așa cum mi-o descrisese ea. Nu mă gândisem niciodată că ne țesem spiritul în tot ceea ce

facem și în orice persoană pe care o întâlnim. Nici că alegerile din viața mea reprezentau spiritul meu sau că îmi afectau sănătatea.

Acum înțeleg povestea vindecării emoționale și fizice a lui Rachel ca pe un bun exemplu despre cum poate folosirea vederii simbolice să schimbe viața noastră. Deși nu știam la acea vreme, acea după amiază petrecută cu ea a fost introducerea mea în intuiția medicală. Și, cu toate că nu urma să-mi încep munca în acest domeniu decât opt ani mai târziu, amintirea ei m-a scos din depresia legată de ziar și m-a așezat pe un alt curs. Am decis să studiez teologia, sperând că aceasta îmi va oferi o perspectivă mai largă, asemănătoare cu a lui Rachel, și mă va ajuta să ies din colțul meu de stradă, din prejudecățile și limitările mele mentale. Poate că Dumnezeu pe care credeam că îl cunosc nu era chiar acel Dumnezeu din realitate, de vreme ce, în mod clar, nu răspundea rugăciunilor mele de a deveni scriitoare. Poate că Dumnezeu, pe care încă nu-l cunoșteam, urma să se dovedească mai inimos.

Am terminat școala într-o stare de criză, simțindu-mă fără putere pentru prima oară în viață. Totuși, mi-am dat lucrarea de diplomă cu analiza misticismului și schizofreniei -- nebunia întâlnită pe drumul către sănătatea spirituală. Mai târziu, am ajuns să înțeleg că însuși sentimentul meu de lipsă de putere m-a împins să studiez puterea, căci viețile misticilor sunt lecții despre comportamentul și lipsa de putere fizică, emoțională și spirituală, urmată de o renaștere într-o nouă relație cu puterea. În spatele ușilor închise, trecând prin angoase și extaz, misticii dobândesc acces la spirit, un acces atât de profund încât devin capabili să respire o energie ca un fel de electricitate Divină în cuvintele și în acțiunile lor obișnuite. Ei devin capabili să-i vindece pe alții prin actele lor de pură iubire, iertare și credință.

Unii dintre cei mai cunoscuți mistici din cultura creștină, Sfântul Francisc de Assisi, Sfânta Clara de Assisi, Iulian din Norwich, Sfânta Tereza din Avila, Sfânta Caterina din Siena, și mai contemporanul Padre Pio, sunt într-un continuu dialog cu Dumnezeu, trăind în claritate mult dincolo de conștiința obișnuită. Lumea „din spatele ochilor lor" este infinit mai reală decât cea din fața ochilor lor. Percepțiile misticilor despre realitate și putere sunt diferite de cele ale oamenilor obișnuiți. În limbaj creștin, misticii „sunt în lume, dar nu din lume". În limbaj buddhist sau hindu ei sunt detașați de iluziile lumii fizice; ei pot vedea simbolic, cu claritate, pentru că ei sunt treziți. (Cuvântul buddha înseamnă „acela care este treaz"). Deși calea spirituală pentru atingerea acestui grad de conștiință și claritate poate fi foarte grea, indiferent câte mizerii fizice au întâlnit acești mistici de-a lungul ei, nici unul nu a cerut vreodată să se întoarcă la conștiința obișnuită.

În felul meu de a folosi intuiția și vederea simbolică pentru a ajuta oamenii să înțeleagă de ce devin bolnavi, mă opresc mereu la viețile misticilor, în special la tema relației individuale cu puterea. Pe când eram la început, încă nu făcusem legătura dintre boală, vindecare și puterea personală, dar acum cred că puterea este fundația sănătății. Obiectivitatea mea, perspectiva mea simbolică asupra vieții, mă ajută să evaluez relațiile oamenilor cu puterea și cum poate aceasta să influențeze corpurile și spiritele lor.

Acum folosesc limbajul lui Rachel pentru a spune oamenilor că și-au țesut spiritul în lucruri negative și că, pentru a-și redobândi sănătatea trebuie să se retragă pentru un timp, să-și aducă spiritul înapoi și să învețe să meargă din nou drept. Dacă am urma aceste simple instrucțiuni, ne-am vindeca, pentru că spiritele noastre conțin viețile noastre și alegerile din viața noastră. Într-adevăr, ne țesem spiritul în evenimentele și relațiile din viață. Viața este atât de simplă.

Ucenicia în intuiție

Privind la ultimii paisprezece ani, înțeleg acum că fusese aranjat un anume program al educației mele, unul direcționat astfel încât să mă învețe cum să interpretez limbajul energiei pentru diagnostice intuitive. Din 1983 până în 1989, când eram doar o ucenică, am fost ajutată de sincronicități extraordinare care m-au învățat tot ce trebuia să știu.

La început am observat că întâlneam grupuri de oameni care cu toții se luptau cu aceeași formă de boală. Într-o singură săptămână trei oameni m-au contactat având același tip de cancer. Câteva săptămâni mai târziu primeam telefoane de la alți trei oameni care sufereau de migrene. Apoi am întâlnit grupuri de oameni cu diabet, cancer la sân, probleme de colon, cancer la prostată, prolapsul valvei mitrale, depresie și numeroase alte probleme. Înainte de a lua decizia să accept intuițiile mele, oamenii care mă contactau nu arătau ca aparținând unui anumit tipar.

Simultan, calitatea informației pe care o primeam a crescut. A început să îmi arate cum stresul emoțional, psihologic și fizic din viețile subiecților contribuise la dezvoltarea bolii lor. La început doar înregistram impresia pe care o primeam pentru fiecare persoană, negândindu-mă să compar tiparele de stres între ele. Totuși, într-un final, am început să înțeleg că nici o boală nu se dezvolta la întâmplare și am revăzut cazurile anterioare pentru a descoperi tipare emoționale și psihologice care au precedat bolile respective. Până în 1988 am devenit capabilă să identific tiparele de stres emoțional, psihologic și fizic pentru aproape o sută de diferite boli. Aceste tipare s-au dovedit valide și folositoare pentru mulți doctori și alți profesioniști în domeniul medical cărora le-am predat.

Întâlnirea cu Norm Shealy a fost un alt eveniment extraordinar. Dincolo de faptul că este neurochirurg, Norm este fondatorul

Asociației Americane de Medicină Holistică și expertul numărul unu al Americii în managementul durerii. A devenit și el interesat de subiectele metafizice din anul 1972.

În vara lui '84 am fost invitată să particip la o conferință exclusivistă, nu grație capacităților mele intuitive, ci în calitate de editor la Stillpoint, care încă era ocupația mea principală. În timpul conferinței am cunoscut un psiholog, care, aparent fără nici un motiv, indicându-mi-l pe Norm Shealy, mi-a spus: „Îl vezi pe bărbatul acela? Este doctor și e interesat de diagnosticienii intuitivi." M-am emoționat, însă am hotărât să mă apropii de dr. Shealy și să-i spun că eu sunt un diagnostician intuitiv.

Într-o zi, la prânz, fiind așezată lângă el, i-am spus că eram capabilă să fac diagnostice la distanță. Nu părea deloc impresionat de aceasta. Dimpotrivă, a decojit un măr și m-a întrebat: „Cât de bună ești?" I-am răspuns că nu eram sigură. Apoi a întrebat din nou: „Poți să identifici o tumoare la creier, poți vedea cum se formează boala în corpul unei persoane? Nu am nevoie de cineva care să-mi spună că energia cuiva este joasă; pot vedea și eu asta. Am nevoie de cineva care să scaneze precum un aparat de raze X."

I-am spus că eram nesigură de acuratețea mea de vreme ce eram nouă în domeniul acesta, iar el mi-a spus că mă va suna într-o zi, când va avea un pacient despre care să creadă că ar putea beneficia de aptitudinea mea.

În luna următoare, mai 1984, m-a sunat la Stillpoint. Avea un pacient în birou, mi-a dat numele și vârsta pacientului și a așteptat răspunsul meu. Îmi amintesc evaluarea pe care i-am făcut-o cu răsuflarea tăiată pentru că eram teribil de emoționată. I-am comunicat impresiile mele în imagini mai degrabă decât în termeni fiziologici. I-am spus doctorului Shealy că am simțit că pacientul lui avea un fel de curgere continuă, ca de ciment, în gât, apoi am comentat că, din punctul meu de vedere, ceva la nivel

emoțional a precedat dezvoltarea stării sale fizice. Pacientul, un dependent, era atât de înspăimântat să recunoască starea lui încât devenise incapabil să rostească adevărul. Cuvintele îi înghețau în gât. Când am terminat, Dr. Shealy mi-a mulțumit și a închis. Nu am avut habar dacă am făcut o treabă bună decât mai târziu când mi-a spus că bărbatul avea cancer la esofag.

Acesta a fost începutul colaborării mele cu Norm Shealy. Răspunsurile sale complet lipsite de emoție la evaluările mele s-au dovedit a fi o enormă binecuvântare. Dacă lui i-ar fi păsat de aptitudinile mele, cu aș fi devenit conștientă de mine si probabil aș fi dorit să-l impresionez, ceea ce, fără îndoială ar fi interferat cu acuratețea mea. Așa cum era, detașarea lui m-a ținut obiectivă și clară. Așa cum am învățat de la profesoara mea de jurnalism și așa cum îi învăț acum pe alții, detașarea este esențială pentru a obține o evaluare corectă. Nimic nu cauzează mai multe interferențe decât nevoia de a avea dreptate sau de a dovedi că poți face o evaluare intuitivă.

În următorul an, Norm m-a ajutat să studiez anatomia umană și m-a sunat de mai multe ori pentru a-i evalua pacienții. Cu fiecare pacient, evaluările mele deveneau din ce în ce mai corecte din punct de vedere tehnic. În loc de a primi imagini vagi ale organelor corpului, curând am început să recunosc și să disting exact vibrațiile unei anumite bolii și localizarea ei în corp. Fiecare boală și fiecare organ pe care le-am învățat au frecvența lor sau tiparul lor vibrațional.

Nu mi-a trecut nici o clipă prin minte atunci că Norm și cu mine vom lucra vreodată ca o echipă. Deși eram deja angajată pe calea înțelegerii aptitudinilor mele, investeam încă multă energie în succesul firmei Stillpoint. Apoi, în martie 1985 am întâlnit un bărbat tânăr al cărui curaj de a-și înfrunta și vindeca boala mi-a dat și mie curajul să mă deschid intuițiilor mele într-un mod nou.

Cât am lucrat cu Norm am devenit mai încrezătoare în capacitatea mea de a identifica boala pe care o simțeam după numele ei, precum și ceea ce o preceda, stresul energetic. Totuși, am evitat să-mi conduc clienții către o anume metodă de vindecare, lăsând aceasta în grija lui Norm. Puținul pe care îl cunoșteam despre vindecare era limitat la manuscrisele pe care le citeam și la conversațiile cu asociații mei.

Într-o duminică dimineață din martie 1985, am primit un telefon de la un bărbat pe nume Joe, pe care îl cunoscusem când ținusem o prelegere în Kansas City. Mi-a spus că avea sentimentul că ceva nu era în ordine cu fiul lui, Peter și m-a întrebat dacă puteam să-i fac o evaluare. Pentru că Peter era deja adult, l-am rugat pe Joe să îl contacteze și să-i ceară permisiunea pentru ca eu să-i fac acea evaluare. Zece minute mai târziu, tatăl m-a sunat spunându-mi că Peter era deschis pentru orice tip de ajutor aș fi putut să-i dau. Am întrebat vârsta lui Peter și când mi-a spus-o, am fost copleșită imediat de senzația că are leucemie. Nu i-am spus asta lui Joe, ci l-am rugat să-mi dea numărul de telefon al lui Peter, spunând că vreau să vorbesc direct cu el.

În timp ce îmi notam impresiile pe care le primeam, am înțeles că vibrația pe care o simțisem nu era de leucemie, dar nu puteam identifica frecvența acesteia, pentru că nu o mai întâlnisem înainte. Apoi, dintr-o dată am realizat că Peter era HIV pozitiv. Conversația cu el a rămas vie în memoria mea pentru că știam că și cu m-aș fi simțit ciudat dacă o femeie străină, de undeva din țară, m-ar fi sunat și mi-ar fi spus: „Bună, tocmai ți-am analizat sistemul energetic și nu numai că ești seropozitiv, dar ai început deja să manifești SIDA." De fapt, corpul lui Peter începuse să manifeste simptomele pneumoniei carinii (PCP pneumonia carinii pneumocystis), cea mai obișnuită boală a plămânului asociată cu virusul HN.

Ceea ce i-am spus lui Peter în dimineața aceea a fost, de fapt altceva: „Peter, sunt o prietenă a tătălui tău. Și sunt diagnostician intuitiv." Apoi am încercat să-i explic, iar în final, i-am spus: „Peter, ți-am evaluat energia și tu ai SIDA." Răspunsul lui a fost: „Iisuse! Caroline, sunt atât de speriat! Am făcut două analize și la amândouă am ieșit HIV pozitiv."

Vocea sa, felul în care a avut încredere instantaneu, a determinat izbucnirea unei emoții în tot corpul meu și am început să vorbim despre ce se putea face mai departe. Peter mi-a spus că tatăl lui nici nu știa că este homosexual, cu atât mai puțin că avea SIDA. I-am spus că nu-i voi povesti tatălui său nimic, dar l-am încurajat să fie cinstit în legătură cu viața și cu sănătatea lui. Am vorbit aproape jumătate de oră, și, imediat ce am închis, m-a sunat tatăl lui și m-a întrebat despre concluziile mele. I-am spus lui Joe că Peter avea nevoie să vorbească cu el și că nu mi se părea potrivit să-i împărtășesc conținutul conversației mele cu Peter. Mi-a spus: „Știu ce nu e în regulă cu fiul meu. Vrea să renunțe la facultatea de drept și îi este frică să-mi spună." Nu i-am răspuns nimic și astfel am încheiat conversația.

După douăzeci de minute, Joe mi-a telefonat din nou.

M-am gândit la tot ce este mai rău posibil. Și dacă fiul meu m-ar suna și mi-ar spune: „Tată, am SIDA", mi-am dat seama că tot l-aș iubi.

Sper că vorbești serios, pentru că este exact ceea ce vei afla.

Au mai trecut treizeci de minute și Joe m-a sunat din nou spunându-mi că Peter era pe drum spre casă și că până la prânz, în următoarea zi, vor ajunge la mine, în New Hampshire. Am fost șocată și l-am sunat imediat pe Norm.

Împreună cu Norm am creat un program de vindecare pentru Peter care includea o dietă aproape vegetariană, gimnastică aerobică, renunțarea la fumat, folosirea unor pansamente cu ulei de castor aplicate pe abdomen pentru patruzeci și cinci de minute

pe zi și psihoterapie, pentru a-l ajuta să se elibereze de secretul de a fi homosexual. Peter a făcut tot ceea ce trebuia făcut pentru a se vindeca, fără să se plângă sau să simtă că vindecarea era un efort. De fapt, chiar avea o atitudine de genul „Asta e tot?". Mulți oameni pe care i-aș putea pomeni aici, au început programele lor de vindecare ca și cum ar fi fost pedepsiți. Norm și cu mine am lucrat cu multe persoane, inclusiv cu o femeie care suferea de obezitate, diabet și dureri cronice. I-am spus despre cum și-ar putea îmbunătăți starea sănătății imediat schimbându-și programul nutrițional și făcând o gimnastică moderată. Răspunsul ei a fost: „Un nu absolut. N-aș putea să fac niciodată lucrurile astea. Nu am nici un strop de voință. Ce alte sugestii mai aveți pentru mine?". Prin contrast, Peter a acceptat cu recunoștință responsabilitatea personală pentru vindecarea sa și a tratat toate acele cereri pentru vindecare ca și cum nu ar fi fost un efort. Șase săptămâni mai târziu, testul de sânge a arătat că era HIV negativ. Peter este acum avocat și a rămas HIV negativ până în prezent.

După toate acestea, Norm și cu mine am scris acest studiu de caz în prima noastră carte: SIDA: un pasaj de trecere către transformare (Stillpoint, 1987). Ca o consecință a muncii cu Peter, am început să ținem seminarii și cursuri pentru persoanele HIV seropozitive sau care făcuseră deja SIDA, având deplină încredere că dacă o persoană a putut să se vindece, atunci și alții ar putea s-o facă.

De la hobby la profesie

Vindecarea spectaculoasă a lui Peter de o boală considerată terminală mi-a adus numeroase invitații să țin conferințe și în străinătate pe subiectul SIDA și al vindecării în general. Cazul lui

a fost un punct de cotitură pentru mine și m-a condus spre începerea unei analize asupra originii bolilor, cum și de ce se dezvoltă ele; ce înseamnă să vindeci o boală; și de ce unii oameni se vindecă și alții nu. Am început în mod special să mă întreb ce ar putea predispune o întreagă cultură la o epidemie. Care factori de stres emoțional sau fizic pot declanșa o reacție chimică a unui grup conducându-l spre boală.

Într-o gândire simbolică, aproape că puteam vedea manifestările SIDA ca fiind o boală globală. Boala de plămâni pneumonia carinii pneumocystis ar putea fi un simbol al distrugerii pădurilor tropicale din care Pământul extrage cea mai mare cantitate de oxigen. În mod similar, Sarcomul Kaposi, leziunile canceroase ale pielii care apar la numeroși pacienți bolnavi de SIDA, este un simbol al distrugerii suprafeței naturale a pământului, poate cel mai spectaculos prin testarea armelor nucleare, dar și prin reziduurile toxice și alte forme de poluare. Și, în final, sistemul imunitar uman ar putea reprezenta stratul de ozon, care este acum la fel de fragil ca și un pacient bolnav.

Unii oameni au considerat cazul lui Peter ca fiind un miracol, insinuând că el ar fi primit de la Dumnezeu un har special care l-a ajutat să se vindece și fără de care nu s-ar fi făcut niciodată bine. Chiar și dacă ar fi fost așa, tot trebuie să ne întrebăm: Care sunt condițiile necesare pentru ca un miracol să se întâmple? Cred că țesuturile noastre celulare conțin tiparele vibraționale ale atitudinilor noastre, ale sistemelor noastre de credință, ale convingerilor noastre și că prezența sau absența unei anume și speciale frecvențe energetice sau a „harului", o putem activa prin retragerea spiritului nostru din atașamentele negative.

După cum spune *Un curs în miracole*: „Miracolele sunt naturale. Ceva este greșit atunci când ele nu se întâmplă." Vindecarea lui Peter a indus în mine descoperirea că ceea ce facem interferează cu energia care face miracolele să se întâmple.

De exemplu, poți fi vegetarian și să alergi șase mile pe zi, dar dacă ești prins într-o relație abuzivă, sau îți urăști serviciul sau ai certuri zilnice cu părinții, pierzi energia – sau puterea - într-un tipar comportamental care te conduce către boală sau care împiedică vindecarea de o boală. Pe de altă parte, dacă ești axat pe spiritualitate și îți reții energia de la credințe negative, poți mânca și hrană de pisici și tot rămâi sănătos.

Vă rog să înțelegeți că nu propovăduiesc ideea că, dacă aveți un regim alimentar nesănătos și evitați exercițiile fizice numai aceștia sunt factorii care vă vor menține bolnavi. Și nici nu spun că un angajament pe calea spirituală pentru a deveni conștient spiritual vă garantează sănătatea. Totuși, vă va îmbunătăți viața și înțelegerea de sine și va aranja totul astfel încât să maximizeze vindecarea, fie ea spontană sau graduală, fizică sau spirituală.

Cu cât am ajuns să înțeleg mai bine relația dintre dinamicile noastre interioare și calitatea sănătății și a vieții noastre în general, cu atât mai mult am simțit o dedicare față de munca mea ca intuitiv. Norm și cu mine am continuat munca de cercetare și, în 1988, am publicat descoperirile noastre despre motivele emoționale și psihologice care preced dezvoltarea bolilor în cartea *Crearea Sănătății* (Stillpoint, 1988).

Ultima cotitură

Puțin după ce am terminat această carte, am suferit un accident în care am sângerat foarte mult. Lovitura a transformat sângerarea nazală într-o masivă hemoragie. În ambulanță spre spital, stăteam pe targă, sângerând într-un vas enorm așezat în poalele mele, altfel, dacă aș fi stat lungită, m-aș fi înecat cu acel sânge, când, deodată, mi-a căzut capul în piept, ieșind instanta-

neu afară din ambulanță, zburând deasupra autostrăzii, în timp ce îmi observam prin geam corpul din interiorul ambulanței și activitatea frenetică a celor care încercau să mă salveze.

Mă simțeam dintr-odată într-o stare euforică, extrem de ușoară și vie în vibrația mea într-un mod în care nu fusesem înainte. Mi-a trecut prin minte că eram în afara corpului meu, poate chiar că murisem. Așteptam „tunelul" despre care auzisem atât de multe, dar nu a apărut. În loc de asta, am simțit cum eram trasă departe, dincolo de pământ. Am intrat într-o stare de calm atât de intens încât amintirea aceasta chiar și acum are un efect puternic asupra mea. Apoi am văzut imaginea lui Norm. Stătea pe o scenă, pregătindu-se să înceapă o prelegere, ținând în mână un exemplar din *Crearea Sănătății*. L-am auzit spunându-mi: „Am crezut că asta trebuia să fie începutul muncii noastre împreună, dar s-a transformat în mod tragic în sfârșitul ei." Am simțit o dorință puternică de a mă întoarce în corpul meu, de a-mi redobândi viața fizică și imediat am perceput că mă duceam în grabă înapoi în corp. După această experiență m-am întrebat un singur lucru: De ce nu mi-am văzut editura din acea stare în care mă aflam? Am știut atunci că trebuia să-mi părăsesc compania si să urmez intuiția medicală pentru tot restul vieții mele.

Ca intuitiv profesionist în domeniul diagnosticării, am lucrat cu mai mult de cincisprezece doctori din toată țara, inclusiv cu Christiane Northrup, M.D.(Medical Doctor), OB/GYN (Obstretician/ Gynecologist), una din fondatoarele clinicii de sănătate pentru femei denumită *Femei pentru femei* din Yarmouth, Maine, autoare a cărții *Corpurile femeilor: înțelepciunea femeilor* (Bantam,1994). Chris m-a sunat pentru o evaluare a sănătății sale în toamna lui 1990 și după sesiunea noastră m-a chemat să fac evaluări pentru mulți dintre pacienții săi. Oportunitatea de a lucra cu Chris și alți doctori mi-a atras

atenția asupra maturizării mele ca intuitiv în domeniul medical. Mi-a dezvăluit că munca mea cu sistemul energetic uman ar putea fi folosită pentru a ajuta doctorii să-i ajute pe alții.

Din 1990 până în 1992, pentru a-mi dezvolta practica cu doctorii, am condus un număr impresionant de cursuri atât singură, cât și cu Norm, în Statele Unite, Australia, Europa, Mexic și Canada. La început țineam lecții despre sistemul energetic uman, apoi făceam o evaluare energetică fiecărui participant. Câteodată aceasta însemna că făceam și câte 120 de evaluări în timpul unui weekend. Deseori terminam un seminar lac de transpirație. La sfârșitul unei zile de muncă, eram extenuată. După doi ani de astfel de muncă eram consumată.

Așa cum de fiecare dată s-a întâmplat în viața mea, când am ajuns la limita rezistenței, s-a deschis o nouă ușă. În februarie 1992 țineam un seminar în New Hampshire. Grupul tocmai luase prânzul și eu începusem sesiunea de după amiază așezându-mă lângă o femeie si întrebând-o: „Cu ce te pot ajuta astăzi?" Mă așteptam să menționeze o problemă de sănătate, ca și ceilalți participanți, numai că, în loc de asta, și-a încrucișat brațele la piept, m-a privit de parcă aș fi fost un pictor și mi-a spus: „Nu știu. Spune-mi tu. Eu mi-am plătit banii".

Să spun că m-am umplut de furie ar fi ca și cum aș spune că era cam rece în Montana pe timpul iernii. Mi-am dorit atât de mult să o iau pe această femeie de acolo și s-o dau afară pe ușă, încât am suferit o hiperventilație. Am inspirat adânc și am spus: „Stii, eu am să stau aici lângă tine până când voi putea găsi un motiv pentru a-ți mulțumi pentru comentariul tău. Și s-ar putea să stăm așa mult timp." Atmosfera din sală s-a tensionat. Nimeni nu s-a mișcat.

Și-apoi, am înțeles. Am sărit din scaun și am anunțat:„Nu voi mai face nici o evaluare nimănui. În loc de asta, vă voi învăța

să vă evaluați singuri. Eu sunt una și, dacă continui în felul acesta, nu voi trăi prea mult. Dacă vreunul dintre voi își vrea banii înapoi, vă rog să îi cereți acum. Altfel, scoateți-vă caietele pentru că urmează să lucrăm și urmează să învățați să vă vedeți corpurile așa cum le văd eu. Vă voi ajuta mult mai mult dacă vă învăț cum să identificați o problemă în corpul vostru fără să mai fie nevoie de mine."

M-am uitat la această femeie care acum tremura, și i-am spus: „S-ar putea ca tocmai să-mi fi salvat viața. Îți sunt recunoscătoare." Nimeni nu a cerut banii înapoi și din acea zi am început să predau cum se face o autoevaluare.

Prin toamna lui 1992 discutam cu Norm despre dezvoltarea unui program de antrenament în știința intuiției. Ne-am întâlnit cu un întreprinzător din Olanda care a fost de acord să finanțeze primele etape ale programului nostru și, în 1993 am început cursurile intensive de predare a intuiției medicale, ceea ce a condus până la urmă la scrierea acestei cărți. Predarea sistemului mi-a oferit privilegiul să ascult multe povești de viață, pe unele dintre ele prezentându-le în această carte. Printre acestea există povești ale unor pacienți care s-au vindecat singuri, vorbind din perspectivă energetică, evitând dezvoltarea unei boli fizice sau, din perspectivă fizică, aducând o regresie sau o vindecare unei boli care apăruse deja.

În organizarea acestei cărți am urmărit consecuția care a funcționat cel mai bine pentru mine în timpul predării aspectelor tehnice ale intuiției medicale și ale evaluărilor intuitive asupra sănătății. Capitolul I din Partea I prezintă principiile intuiției medicale așa cum le-am cunoscut eu și oferă instrucțiuni despre cum se pot aplica.

Capitolul II din Partea I ne prezintă un model complementar și, cred eu, și nou despre sistemul energetic uman bazat pe sinteza a trei tradiții spirituale: învățăturile hindu despre chakre,

înțelesul simbolic al celor șapte taine creștine și interpretarea mistică a celor zece sefiroți - ori Copacul Vieții - prezentați în Zohar, cel mai important text al Kabbalei, învățătura mistică iudaică. Cele șapte chakre, celе șapte taine creștine și Copacul Vieții simbolizează cele șapte nivele ale sistemului energetic uman și cele șapte stadii de dezvoltare umană, ori cele șapte lecții esențiale ale căii spirituale universale, ori călătoria eroului, după cum ar descri-o Joseph Campbell. Capitolul II este, în multe privințe, inima acestei cărți pentru că prezintă un profil spiritual-biologic al sistemului energetic uman.

Capitolul II concluzionează printr-o interpretare extinsă asupra percepțiilor spirituale și energetice pe care le folosesc în prezent în munca mea. Aceste percepții vă vor oferi baza pentru învățarea limbajului energiei și al vederii simbolice. S-ar putea să vă oferе ajutor și în dobândirea unor revelații asupra tiparelor energetice ale dumneavoastră înșivă sau ale celor dragi în ceea ce privește sănătatea fizică și spirituală.

În Partea a II-a, de la Capitolul I până la Capitolul VII, veți citi despre anatomia celor șapte centri de putere din corpul uman, cu o informație de bază și cazuri reale din viață care ilustrează cum putem folosi informația energetică în dezvoltarea noastră spirituală.

Postfața, „Un ghid pentru misticul contemporan", sugerează cum puteți aplica vederea simbolică dezvoltării personale și sănătății dumneavoastră.

După cum le spun studenților mei la începutul fiecărui curs, luați numai ceea ce pare corect și adevărat inimii voastre.

PARTEA I

Un nou limbaj al spiritului

CAPITOLUL I

Medicina energetică și intuiția

Când vorbesc despre intuiție se întâmplă să dezamăgesc unele persoane deoarece eu cred cu tărie că vederea simbolică și intuitivă nu este un dar special, ci o aptitudine având-și rădăcina în respectul de sine. Dezvoltarea acestei aptitudini - și a unei aprecieri sănătoase asupra sinelui - devine mai ușoară atunci când puteți gândi în cuvintele, conceptele și principiile medicinii energetice. Așa că, în timp ce citiți acest capitol, gândiți-vă să învățați să folosiți intuiția ca și cum ați învăța să traduceți limbajul energiei.

Câmpul energetic uman

Tot ceea ce este viu pulsează de energie și toată această energie conține informație. Nu suntem surprinși când practicanții medicinii alternative sau complementare acceptă acest concept, însă chiar și unii din cercetătorii fizicii cuantice afirmă existența unui câmp electromagnetic generat de procesele corpului biologic. Oamenii de știință acceptă teoria care afirmă următoarele: corpul uman generează electricitate deoarece țesutul viu generează energie.

Corpul fizic este înconjurat de un câmp de energie care se întinde până la dimensiunea brațelor întinse și pe toată înălțimea corpului. Este atât un centru de informații, cât și un sistem de percepție foarte sensibil. Suntem "în comunicare" continuă cu tot ceea ce este în jurul nostru prin intermediul acestui sistem care este un fel de electricitate conștientă care transmite și primește mesaje către și de la corpurile altor oameni. Aceste mesaje de la și din interiorul câmpului energetic sunt mesajele pe care le percep persoanele intuitive.

Practicienii medicinii energetice susțin că acest câmp energetic uman conține și reflectă energia fiecărui individ. Ne înconjoară și poartă cu noi energia emoțională creată de experiențele noastre, fie ele interne sau externe, pozitive sau negative. Acesta forță emoțională influențează țesutul fizic din corpurile noastre. În acest fel biografia voastră care este alcătuită din experiențele de viață – devine biologia voastră.

Experiențele care poartă energie emoțională în sistemele noastre energetice includ: relațiile prezente sau din trecut, atât personale, cât și profesionale; experiențe și amintiri profunde sau traumatice; tipare de credință și atitudini, inclusiv toate superstițiile și credințele spirituale. Emoțiile rezultate din aceste experiențe sunt înscrise în coduri în sistemele biologice și contribuie la formarea țesutului celular care generează o calitate a energiei ce reflectă emoțiile respective. Aceste impresii energetice formează un limbaj energetic care poartă literal și simbolic informația pe care un diagnostician intuitiv o poate citi.

Iată un exemplu de un tip de mesaj pe care câmpul energetic poate să-l comunice. Să spunem că ați întâmpinat ceva probleme cu matematica atunci când erați în școala generală. Faptul că știi că doisprezece fac o duzină nu afectează în mod normal câmpul energetic astfel încât să altereze țesutul

celulelor. Pe de altă parte, dacă ai fi fost umilit de profesor deoarece nu știai acel lucru, experiența ar purta o sarcină emoțională care ar crea o alterare la nivelul celulelor, mai ales dacă ai fi rămas marcat de acea amintire până la maturitate sau dacă ai fi folosit-o drept punct de reper în atitudinea ta față de critică, de expresii ale autorității, față de educație sau de eșec.

Un intuitiv ar putea să redea literal imaginea trăirii voastre cu acel profesor sau orice alt simbol negativ legat de acea experiență. Imaginile pozitive și energia imaginilor pozitive sunt, de asemenea, păstrate în câmpul energetic.

Gândiți-vă la o perioadă în care cineva v-a cerut să faceți bine un lucru sau să vă purtați frumos, ori la ajutorul pe care l-ați dat cuiva. Experiențele pozitive și negative se înregistrează atât în țesutul celular, cât și în câmpul energetic. Așa cum a dovedit neurobiologul Dr. Candace Pert, neuropeptidele – substanțele chimice care sunt activate de emoții – sunt gânduri convertite în materie. Emoțiile noastre dăinuie fizic în corpurile noastre și interacționează cu celulele și țesuturile noastre. De fapt, Dr. Pert nu mai poate separa mintea de corp, spune ea, deoarece același tip de celule care produc și primesc chimia emoțională în creier, sunt prezente în întregul corp. Uneori corpul răspunde emoțional și produce reacțiile chimice emoționale înaintea înregistrării în creier a existenței vreunei probleme. Amintiți-vă, de exemplu, cât de repede reacționează corpul la un zgomot puternic, chiar înainte să aveți timp să gândiți.

După cum îi răspunde Dr. Pert în *Vindecarea și Mintea* lui Bill Moyers:

Dr. Pert: Este clar că mai există o formă de energie pe care noi încă nu am înțeles-o. De exemplu, există o formă de energie care pare să părăsească corpul atunci când acesta moare... Mintea voastră există în fiecare celulă a corpului vostru.

Moyers: ... Spuneți că emoțiile mele sunt stocate în corpul meu? Pert: Absolut. Încă nu ai înțeles asta?... Sunt încă multe fenomene pe care nu le putem explica fără a ne raporta la energie.

Citirea Câmpului

Pe lângă citirea experiențelor traumatice ale copilăriei, uneori, un intuitiv poate recepta superstițiile, obiceiurile personale, tiparele comportamentale, credințele morale, și chiar preferințele în literatură sau muzică. În alte ocazii impresiile energetice sunt mai mult simbolice. De exemplu, de la un pacient care avea o dificultate respiratorie, primeam în continuu impresia simbolică a lui fiind împușcat în inimă de o echipă de pușcași. În mod cert, acest lucru nu i se întâmplase, dar făcuse nenumărate analize și teste pentru localizarea cauzei ce determina starea sa, însă fără nici un rezultat. După ce i-am povestit cele "văzute" de mine, mi-a povestit că soția sa îl trădase de câteva ori cu alți bărbați, iar senzația împușcării în inimă era exact aceea pe care o simțea el față de acțiunile ei. Prin recunoașterea acestor emoții, emoții pe care încercase să le ignore, a reușit să își redreseze situația atât în căsnicie, cât și starea sănătății.

Energia noastră emoțională se transformă în materie biologică print-un proces deosebit de complex. Așa cum stațiile radio operează conform unei anumite frecvențe, fiecare organ și sistem din corpul uman este calibrat să absoarbă și să proceseze energii specifice, emoționale și psihologice. De aceea, fiecare zonă a corpului transmite energie pe o frecvență specifică, detaliată, iar atunci când suntem sănătoși, toate frecvențele sunt "acordate". O zonă a corpului care nu transmite la frecvența ei normală indică o problemă. O schimbare în intensitate și frecvență indică o schimbare a naturii și a

gravității unei boli și descoperă tiparul de stres care a contribuit la agravarea bolii.

Acest fel de interpretare a energiei corpului este numit uneori "medicină vibrațională". El reunește cele mai vechi credințe și practici medicale, de la medicina chineză până la ingenioasele practici shamanice și până la leacurile din popor și terapia alternativă. Adevărul este că medicina energetică nu este nouă; dar eu cred că interpretarea mea aspura ei și felul în care se poate folosi pentru a vindeca spiritual, precum și felul în care se poate folosi de tratamentele medicale contemporane, este unic. Dacă o persoană poate simți intuitiv că își pierde energia din cauza unei situații stresante - și apoi se comportă astfel încât să redreseze pierderea de energie - atunci probabilitatea ca stresul să se transforme într-o criză fizică este mult redusă, dacă nu chiar eliminată complet.

În timp ce eu vă dăruiesc limbajul energiei astfel încât să începeți să vedeți și să simțiți câmpul energetic uman, să începeți să înțelegeți anatomia spirituală corespunzătoare, să începeți să cunoașteți sursele puterii voastre personale, să începeți să vă dezvoltați propria intuiție, întimpin o problemă în a vă explica exact cum pot eu recepta energia-informație. Și alți intuitivi par să aibă această dificultate, însă toți receptăm informația care are cel mai puternic impuls - cea mai mare intensitate. Aceste impulsuri sunt legate, de cele mai multe ori, de o anumită parte a corpului care devine slăbită sau care este bolnavă. Ca și o regulă, sistemul energetic al unei persoane transmite numai energia care este esențială, care aduce mintea conștientă la conștientizarea unui dezechilibru sau al unei boli.

Asemenea imaginii "împușcăturii în inimă", informația simbolică poate fi uneori tulburătoare. Dar această intensitate este necesară pentru ca mesajul corpului să treacă de tiparele

obișnuite ale mentalului sau emoționalului care au cauzat formarea bolii în prima instanță. Intuitivii medicali cooperează cu intenția corpului de a-și redobândi viața și sănătatea; acesta este adevărul: energia noastră vă caută întotdeauna sănătatea, indiferent de traumele la care ne supunem corpul fizic. De exemplu, dacă mințim, câmpul nostru energetic va încerca să îi comunice celeilalte persoane "faptul energetic" că noi nu spunem adevărul. Energia nu minte și nu poate minți.

Rămâneți la prima impresie

Când primiți o impresie intuitivă despre voi sau despre persoana pe care o citiți, fiți atenți la orice imagine care apare. Cei mai mulți oameni caută intuiții sigure, nu sănătoase, înțelegeri sigure, nu sănătoase, pentru că, de obicei, ei vor să aibă un pasaj sigur înspre viitor, către necunoscut. Astfel că s-ar putea să fiți tentați să respingeți o imagine care deranjează sau care nu este compatibilă cu dorințele voastre ori ale persoanei pe care o citiți. Cele mai multe persoane care vin la mine pentru o evaluare au intuit deja ele însele că ceva nu e în ordine, dar speră că eu voi da acelui sentiment un alt înțeles, cum ar fi "Treci printr-o schimbare naturală a corpului, dar nimic nu este în neregulă cu tine fizic". Numai că este important să le spunem oamenilor adevărul, nu ce vor ei să creadă. A trebuit să confirm mereu impresiile intuitive negative ale celor care îmi căutau ajutorul. Abilitățile lor erau la fel de bune ca și ale mele; acești oameni știu că sunt bolnavi. Dar, pentru că eu nu mă tem, intuițiile mele pot interpreta datele lor mai bine decât o pot face ei înșiși.

Oamenii trebuie să își înfrunte fricile. De exemplu, în cazul bărbatului "împușcat în inimă", la suprafață i se părea mai sigur să evite confruntarea cu soția sa adulterină și să rămână doar cu suspiciunile înșelătoriei ei. În loc să se comporte așa cum îi dicta intuiția, el și-a redirecționat furia și durerea "dedesubt", în corpul

său, care a manifestat mai târziu dureri în piept. Corpul și spiritul său se străduiau să îl trezească la adevăr, la nevoia de a se confrunta cu soția sa, dar ca și mulți alți oameni, el a sperat că, dacă va evita problema, ca va dispărea de la sine. Totuși, corpul său a adus la lumină adevăratul cost al acestei metode "sigure": un atac la sănătatea lui. Povestea acestui bărbat ilustrează cât de puternică este de fapt intuiția și cum poate ca spulbera orice tipar pentru a ne conduce către vindecare.

Uneori viața este dureroasă și, spiritual, suntem destinați să înfruntăm durerea pe care ne-o rezervă viața. În lumea occidentală, de multe ori reprezentăm greșit planul lui Dumnezeu destinat nouă și ne așteptăm ca viața să fie confortabilă și lipsită de probleme. Măsurăm prezența lui Dumnezeu în vieților noastre după nivelul confortului nostru personal; credem că Dumnezeu este cu noi dacă rugăciunile ne sunt împlinite. Dar nici Dumnezeu, nici Buddha și nici un alt lider spiritual sau tradițic nu garantează sau încurajează o viață lipsită de durere. Învățăturile spirituale ne încurajează să creștem prin și datorită experiențelor dureroase, fiecare din ele fiind o lecție spirituală. Dezvoltarea abilității intuitive ne va ajuta să învățăm lecțiile corespunzătoare fiecărei experiențe.

Păstrează o stare meditativă a minții

Nu există nici o formulă prin care să îți dezvolți intuiția. Unii oameni o obțin prin meditație sau ca un rezultat al dezvoltării la maxim al unui talent sau al unui sport. Am auzit de multe ori oameni care afirmă că abilitatea intuitivă este rezultatul unui stil de viață spiritual, însă acest lucru nu este în totalitate adevărat. Abilitatea intuitivă este prezentă în orișicine pentru că este o uncaltă a supraviețuirii și nu o intenție spirituală. Păstrarea unei atitudini reflective sau meditative îți înlesnește, însă, recepția intuitivă.

Obiectivitatea te va ajuta să interpretezi impresiile pe care le receptezi și să le pui într-un context spiritual simbolic.

Obiectivitatea este Cheia

Experiența m-a învățat să discern diferența dintre impresiile personale și cele impersonale; indicatorul meu pentru o receptivitate clară și corectă este lipsa oricărei emoții. Pentru mine, o impresie clară nu are nici o energie emoțională conectată. Dacă simt o emoție conectată la acea impresie, consider acea impresie contaminată. Totuși, persoana pe care o citiți va simți oricum o anume sarcină emoțională provenind din impresiile pe care le receptionați.

Pentru mine impresiile nu sunt nici auditive și nici vizuale. Mai degrabă ele sunt asemenea imaginilor mentale rapide care conțin un curent electric foarte subtil. În timp ce citesc corpul cuiva, mă concentrez pe fiecare centru energetic al acelei persoane și aștept imaginile. După aproximativ cinci secunde procesul imagistic începe, și continuă să se desfășoare până se oprește de la sine. Timpul de desfășurare variază de la om la om; evaluarea unor oameni îmi poate lua aproape o oră, pe când pentru alții îmi trebuie mai puțin de zece minute.

Uneori întâlnesc și oameni pe care nu îi pot citi sau ajuta. Pot numai să fac presupuneri asupra barierei care mă împiedică să îi citesc. De câteva ori am avut impresia că toate lucrurile pe care le spuneam nu aveau nici un sens pentru ei sau alteori aveam impresia că respectivul om caută numai un anumit tip de răspuns, pe care nu îl puteam da, cum ar fi acela de a-i explica de ce căsătoria lui a fost un eșec. De asemenea, sunt inutilă dacă sunt foarte obosită sau dacă un gând intens personal persistă în mintea mea.

Pe măsură ce învățați să citiți sistemul energetic uman, primul vostru pas este acela de a studia principiile ce stau la

baza practicii, iar următorul pas este să dobândiți ceva experiență practică. Această carte vă va furniza conceptele teoretice și câteva din punctele ce trebuie respectate în explorarea propriilor abilități intuitive. În dezvoltarea abilităților voastre și în punerea lor în practică în propria viață trebuie să vă încredeți în răspunsul corpului – un subiect pe care nu îl pot dezvolta atât cât ar trebui.

Primul principiu: Biografia devine Biologia

Conform medicinii energetice, cu toții suntem cărți de istorie însuflețite. Corpurile noastre conțin istoria noastră - fiecare capitol, rând și vers al fiecărui eveniment și relatie din viața noastră. În vreme ce viețile noastre se desfășoară, sănătatea noastră biologică devine declarație biografică ce trăiește și respiră, care ne relevă puterea, slăbiciunile, speranțele și fricile.

Fiecare gând pe care l-ați avut a călătorit prin sistemul vostru biologic și a activat un răspuns psihologic. Unele gânduri sunt ca și încărcăturile de adâncime, ce cauzează o întreagă reacție în corp. O frică, de exemplu, activează fiecare sistem al corpului: stomacul ți se strânge, inima bate mai repede și începi să transpiri. Un gând de iubire îți poate relaxa întregul corp. Unele gânduri sunt mai subtile, iar altele sunt chiar inconștiente. Multe sunt lipsite de sens și scop și trec prin corp precum vântul pe un ecran, nesolicitând nici o atenție conștientă, iar influența lor asupra sănătății este minimă. Cu toate acestea, fiecare gând conștient - și multe altele inconștiente - generează un răspuns psihologic.

Toate gândurile noastre, indiferent de conținutul lor, intră mai întâi în sistemul nostru ca energie. Acelea care poartă o energie emoțională, mentală, psihologică sau spirituală produc răspunsuri biologice care sunt apoi stocate în memoria celulară. În acest fel, biografiile noastre sunt imprimate în sistemele noastre biologice gradat, încet, zilnic.

Povestea unui tânăr pacient al lui Norm este un bun exemplu despre cum funcționează acest proces. Norm m-a sunat pentru o consultație telefonică a acestui pacient, un dentist, care nu se simțea bine și care devenea din ce în ce mai obosit, până la extenuare. Simțea o durere acută în partea dreaptă a abdomenului, și era foarte deprimat. Oboseala crescândă și continuă care întrerupe claritatea mentală și emoțională este un simptom energetic care indică o disfuncție în corp. Majoritatea oamenilor nu o consideră un simptom deoarece nu doare cu adevărat, fizic. Însă, atunci când extenuarea continuă, chiar și când respectivul doarme mai mult, corpul încearcă să spună că persoana este bolnavă din punct de vedere energetic. Răspunzând acestui mesaj cât încă este la nivel energetic, poate preveni dezvoltarea bolii.

Depresia este un alt simptom care "spune" că ceva nu este în ordine. În lumea clinică, depresia este considerată în general o tulburare (dezordine) emoțională și mentală. Însă, o depresie prelungită deseori precede dezvoltarea, faza incipientă a unei boli fizice. În termeni energetici, depresia este o eliberare energetică sau de forță de viață, dacă vreți- lipsită de conștiință. Dacă energia ar fi ca banii, depresia ar fi ca și cum ți-ai deschide portmoneul și ai anunța:"Nu îmi pasă cine îmi ia banii sau în ce fel îi cheltuiește". O depresie prelungită crează în mod inevitabil o epuizare cronică. Dacă nu îți pasă cine îți cheltuiește banii sau câți cheltuiește, vei ajunge în mod inevitabil falit. Și fără energie nu îți poți susține sănătatea.

În timp ce Norm își examina pacientul, a avut senzația că în corpul său se dezvoltă o boală. Deoarece omul acuza durere în zona abdominală, Norm a făcut testele pentru cancer pancreatic, însă ele au ieșit negative. Așa că m-a sunat pe mine pentru o consultație. După cum este obiceiul nostru, mi-a dat numai numele și vârsta pacientului, nespunându-mi nimic despre durerea simțită de pacient sau despre supozițiile sale. În evaluarea mea am observat că partea dreaptă a pacientului, în jurul pancreasului emana energie toxică. I-am spus lui Norm că acest om era apăsat de un mare sentiment de responsabilitate și că acesta devenise stres, angoasă pentru el. Simțea intens că nu putea trăi așa cum vroia; el trăia măcinat de acest sentiment, excluzând aproape orice altă emoție(desigur, toți avem sentimente negative, însă nu întotdeauna produc o boală fizică gravă. Pentru a putea determina o boală, negativitatea trebuie să devină emoția dominantă, așa cum se întâmplase cu acest tânăr dentist).

După ce am împărtășit informațiile acelei evaluări cu Norm, i-am spus că pacientul avea cancer pancreatic. Norm a mărturisit că suspectase deja aceasta, dar toate testele îi ieșiseră negativ. Mi-a zis "la revedere" și s-a întors la pacientul lui. I-a recomandat dentistului să își autoevalueze satisfacțiile pe care i le oferea slujba sa. Bineînțeles, Norm i-a spus să facă câteva schimbări, să obțină ceea ce își dorea. Pacientul a recunoscut că vroia să părăsească cariera de dentist, însă simțea că nu poate face altceva din cauza impactului pe care decizia sa l-ar avea asupra celor ce depindeau de el. Norm nu i-a spus că avea înregistrată în corp energia cancerului pancreatic, ci în schimb, a vorbit cu el despre cariera lui si a încercat să îl ajute să-și schimbe atitudinea negativă. Din păcate, pacientul nu a putut să urmeze sfaturile lui Norm. El definea responsabilitatea ca pe o obligație de a avea grijă de

altii până la excluderea sinelui și nu putea să re-creeze o viață care să includă grija de sine și realizarea-de-sine, de asemenea.

Două săptămâni mai târziu, doctorul de familie al acestui tânăr a repetat testele pentru cancerul pancreatic. De această dată ele s-au dovedit pozitive. Omul a fost imediat operat, însă a murit la patru luni după intervenția chirurgicală.

Uneori este nevoie să faci un efort intens pentru a face o schimbare la nivelul minții care să-ți permită să te vindeci. Am folosit exemplul dentistului care nu accepta faptul că tristețea legată de profesia sa și sentimentul de încătușare îi schimbau chimia și sănătatea corpului, deoarece este mai ușor pentru ceilalți să recunoască acest tipar și în ei înșiși. Acceptarea ideii că fiecare parte a vieții tale - de la istoria fizică până la relațiile tale cu fiecare atitudine, opinie și credință pe care le porți înlăuntrul tău - afectează starea ta biologică este numai o parte din procesul de vindecare. De asemenea, trebuie să ajungi la acea acceptare de a trece de la nivelul mental la cel fizic în corpul tău, să simți adevărul visceral și celular, să crezi în el cu toată ființa. Este foarte ușor să înveți ceva nou și să aplici această știință doar din când în când.

Ideea că biografia devine biologia implică faptul că noi participăm într-o anumită măsură în crearea bolilor. Dar – și acesta este un punct de vedere crucial- nu trebuie să abuzăm de adevăr prin a ne învinui pe noi sau pe pacienții noștri pentru că am/au ajuns bolnavi. Arareori oamenii aleg conștient să-și creeze o boală. Mai degrabă boala se dezvoltă ca o consecință a tiparelor comportamentale și a atitudinilor pe care nu le înțelegem ca fiind nocive biologic, până când nu au devenit deja astfel. Numai când boala ne forțează să ne revedem atitudinile începem să înțelegem faptul că atitudinile noastre zilnice de frică sau de amărăciune sunt, de fapt, substanțe negative biologic.

O spun din nou, noi toți avem sentimente negative, dar nu orice negativitate produce boală. Pentru a crea boală, emoțiile negative trebuie să fie dominante și ceea ce accelerează procesul este să știm că acel gând negativ este toxic și cu toate acestea, să-i permitem să ne pătrundă conștiința oricum. De exemplu, s-ar putea să știți că trebuie să iertați pe cineva, și totuși, decideți că a rămâne supărat vă dă mai multă putere. Rămânând furios sau supărat în mod obsesiv dă toate șansele creării unei boli, deoarece consecința energetică a unei obsesii negative este lipsa de putere. Energia este putere, iar transmiterea energiei în trecut prin scufundarea în evenimente dureroase, vă stoarce puterea din corp din acest moment prezent, putând conduce la boală.

Puterea este esențială pentru vindecare și pentru menținerea sănătății. Atitudinile care generează un sentiment de lipsă de putere nu pot conduce decât spre o apreciere de sine joasă, consumând energia corpului fizic și slăbind sănătatea la modul general. Astfel, următorul principiu pe care îl vom explora este semnificația esențială a puterii pentru sănătate.

Al doilea principiu: puterea personală este necesară sănătății

Într-o zi, m-a sunat Norm pentru evaluarea unei femei care suferise de depresie și durere cronică la nivelul gâtului și spatelui. Norm m-a întrebat dacă am simțit că ar fi benefice pentru ea tratamentele electromagnetice. Am răspuns: "Absolut deloc. Nu are suficientă putere în sistemul ei pentru a beneficia de aceste aparate".

A fost pentru prima dată când am făcut comentarii cu privire la puterea personală în relație cu vindecarea. Norm m-a rugat să elaborez și de-abia atunci am înțeles ceea ce spusesem. Dintr-odată am avut o percepție cu totul diferită a sistemului energetic uman ca expresie a puterii personale. I-am explicat lui Norm că atitudinile acestei femei i-au cauzat slăbirea puterii. S-a simțit inadaptată, întotdeauna a căutat aprobare în afara ei și a avut o frică imensă de a fi singură. Respectul față de ea însăși se bazase doar pe capacitatea sa de a-i controla pe alții, în principal proprii copii. Fricile și imperfecțiunile ei erau ca o gaură neagră, atrăgând magnetic pe oricine, în special copiii, numai pentru a-i zdrobi în cele din urmă. Își critica copiii continuu în încercarea de a-i păstra dependenți de ea, de vreme ce niște copii slabi nu ar fi capabili să-și părăsească cuibul. Găsea defecte în tot ceea ce realizau ei, fie la școală sau la sport. Pentru că este necesară o imensă investiție de energie pentru a-i controla pe alții, și pentru că ea nu se simțise de fapt niciodată în control, era mereu extenuată. Durerea ei cronică era, de asemenea, rezultatul incapacității sale de a-i controla pe alții. Când ajunsese în cabinetul lui Norm părea deja înfrântă.

Această femeie nu a putut să se împace cu inevitabila părăsire a casei de către copiii ei, deși a negat că ar fi acționat altfel decât în interesul acestora. În propria ei înțelegere, fusese o mamă care și-a sprijinit copiii pentru că le-a pus la dispoziție o casă curată, mâncare sănătoasă și îmbrăcăminte decentă. Cu toate acestea, s-a străduit sistematic să le submineze dezvoltarea emoțională, un adevăr pe care ea nu l-a putut accepta.

De vreme ce tratamentele convenționale medicale nu reușiseră să o ajute, Norm a considerat că o încercare alternativă, care includea psihoterapia, stimularea craniană prin stimuli

electrici și terapia prin culoare și lumină, ar fi putut fi o soluție. Dacă ar fi folosit aceste tehnici, înțelesesem eu atunci, ar fi putut beneficia de ele pentru o săptămână sau o lună, dar nu s-ar fi obținut o vindecare totală, până când ea nu ar fi renunțat la dorința-lupta ei patologică de a controla.

În acea după amiază am înțeles că pentru a reuși cu o terapie alternativă, pacientul trebuie să aibă un concept interior despre putere – o capacitate de a genera o energie internă și resurse emoționale precum credința în faptul că nu are nevoie de altcineva, că el/ea însuși/însăși își este suficient/ă. Această femeie avea doar un concept exterior despre putere, pe care l-a extras dintr-o sursă externă, copiii săi. Ar fi putut, bineînțeles, să meargă la psihoterapie, dar dacă nu se confrunta cu adevărul despre ea însăși, nu ar fi obținut altceva decât să facă o nouă cronică a nemulțumirilor ei, o oră pe săptămână. Nu ar fi avut loc nici o vindecare adevărată. Așa cum sublinia M. Scott Peck în *Oamenii minciunii și drumul mai puțin folosit* (*People of the Lie and The Road Less Traveled*), a vedea adevărul despre noi înșine și a-l admite, adevărul despre rolul nostru în crearea problemelor noastre și despre cum ne raportăm la alții este vital pentru vindecare.

Evaluarea acestei femei mi-a oferit înțelegerea rolului puterii în viețile și în sistemele noastre energetice. Puterea se află la rădăcina experienței umane. Atitudinile și tiparele de credințe, fie că sunt pozitive sau negative, sunt toate extensii ale modului în care ne definim, folosim sau nu ne folosim puterea. Nici unul dintre noi nu este dincolo de problemele legate de putere. Putem încerca să ne înțelegem și să ne împăcăm cu sentimentul de insuficiență sau de lipsă de putere, ori am putea încerca să menținem un control asupra oamenilor sau situațiilor despre care credem că ne oferă putere, am putea încerca să menținem un sens al securității (un sinonim pentru

putere) în relațiile personale. Mulți dintre cei care pierd ceva care pentru ei reprezintă puterea – bani, slujbă, un joc – sau care pierd pe cineva în care și-au investit propriul sens al sinelui sau al puterii – soț sau iubit, un părinte sau un copil – dezvoltă o boală. Relația cu puterea este miezul problemei sănătății noastre.

Analizați primul principiu – biografia devine biologia – împreună cu acest al doilea principiu – puterea personală este necesară sănătății. Puterea mediază între lumea noastră interioară și cea exterioară, și în timp ce face astfel, comunică într-un limbaj al mitului și al simbolului. Gândiți-vă, de exemplu, la cel mai comun simbol al puterii: banii. Când o persoană consideră în sinea sa banii ca pe un simbol al puterii, dobândirea și controlul banilor devine un simbol pentru sănătatea acelei persoane: când dobândește bani, sistemul său biologic primește semnale că puterea intră în corpul său. Mintea transmite mesajul inconștient: "Am bani. În consecință sunt în siguranță. Am putere și totul este bine." Acest mesaj pozitiv transmis în sistemul biologic generează sănătate. Bineînțeles, a face mulți bani nu garantează sănătatea, dar sărăcia, lipsa de putere și boala sunt legate între ele dincolo de orice dubiu. Când aveți o problemă în a face bani sau când pierdeți dintr-odată bani, sistemul vostru biologic slăbește.

Îmi amintesc de un bărbat care pe la mijlocul deceniului '80 părea că era atins de sindromul Midas (n.t.Midas – personaj mitologic, rege frigian care a dobândit puterea de a transforma totul în aur). Compania lui se dezvolta cu succes, iar el avea energie cât pentru zece. Lucra până târziu, se distra până dimineața, apoi apărea la lucru înaintea oricui, întotdeauna vivace, vesel și deasupra tuturor lucrurilor. Apoi, în octombrie 1987 când s-a prăbușit bursa, s-a prăbușit și compania lui. În câteva luni, sănătatea lui s-a deteriorat. A început să sufere de

migrene, apoi de dureri de mijloc și, până la urmă, de o boală intestinală severă. Nu mai putea tolera munca până târziu și nici programul lui social, și s-a retras din toate activitățile care erau în afara celor destinate supraviețuirii imperiului său financiar. Acest bărbat nu era conștient că își "calibrase" sănătatea prin a face bani. Dar când s-a îmbolnăvit, a văzut conexiunea imediat. A înțeles că pentru el banii reprezentaseră libertatea și capacitatea de a duce un stil de viață pe care îl visase întotdeauna. Când și-a pierdut averea și-a pierdut și puterea și în doar câteva săptămâni s-a prăbușit și sistemul lui biologic. Cu siguranță stresul refacerii unei afaceri ar slăbi pe oricine, numai că acest bărbat trecuse prin la fel de mult stres și atunci când compania lui era înfloritoare, iar acel tip de stres îi conferise putere.

Fiecare dintre noi avem multe simboluri pentru putere și fiecare simbol are o contraparte biologică. Stomatologul cu cancer pancreatic avea un simbol al puterii în slujba sa. Dar ajungând să-și disprețuiască serviciul, își pierdea puterea cu fiecare zi ce trecea. Secarea puterii a creat un răspuns biologic care a continuat până când a condus la crearea unei boli terminale.

Viețile noastre sunt structurate în jurul simbolurilor puterii: bani, autoritate, titluri, frumusețe, siguranță. Oamenii care ne populează viața și alegerile pe care le facem în fiecare moment sunt expresii ale simbolurilor puterii personale. Deseori ezităm să provocăm o persoană despre care credem că e mai puternică decât noi, și, deseori, suntem de acord cu tot felul de lucruri pentru că suntem siguri că nu avem suficientă putere pentru a le refuza. În nenumărate situații și relații, dinamica dominantă în funcțiune este negocierea puterii: cine o are și cum putem să ne menținem partea noastră de putere.

Învățarea limbajului simbolic al energiei înseamnă să înveți cum să evaluezi dinamica puterii în tine însuți sau în alții. Informația energetică este întotdeauna adevărată. Cu toate că o persoană ar

putea să fie de acord cu ceva în mod verbal, energia sa va afirma ce simte cu adevărat și adevăratele sale sentimente își vor găsi drumul spre suprafață într-o afirmație simbolică. Sistemele noastre biologice și spirituale caută întotdeauna să exprime adevărul și vor găsi întotdeauna o cale să realizeze aceasta.

Trebuie să deveniți conștienți de ce anume vă dă putere. Vindecarea de orice boală este facilitată de identificarea simbolurilor puterii și ale relațiilor simbolice și fizice cu aceste simboluri și de atenția voastră față de orice mesaj pe care corpul și intuiția vi le trimit în legătură cu acestea.

Al treilea principiu: numai tu singur te poți ajuta să te vindeci

Medicina energetică este o filosofie holistă care ne învață:" Sunt responsabil pentru crearea sănătății mele. Prin urmare, am participat la un anume nivel în crearea acestei boli. Pot participa în vindecarea acestei boli, vindecându-mă singur, ceea ce înseamnă că simultan îmi vindec ființă emoțional, psihologic, fizic și spiritual."

Vindecarea și tratarea nu sunt același lucru. Tratarea se petrece atunci când cineva a reușit să controleze sau să domolească progresul fizic al unei boli. Tratarea unei boli fizice, totuși, nu înseamnă neapărat că stresul emoțional și psihologic care participaseră în crearea bolii a fost eliminat. În acest caz, este foarte posibil, deseori chiar probabil, ca boala să revină.

Procesul tratării este unul pasiv, ceea ce înseamnă că pacientul înclină să acorde responsabilitatea sa doctorului și tratamentului prescris în loc să încerce să înfrunte boala în

mod activ, redobândindu-și sănătatea. Vindecarea, pe de altă parte, este un proces intern activ care include investigarea propriilor atitudini, amintiri și sistem de credințe cu dorința de a elibera toate tiparele negative care opresc vindecarea completă emoțională și spirituală.

Această revizuire internă conduce inevitabil la o revizuire a circumstanțelor externe într-un efort de a recrea un anumit mod de viață care facilitează activarea voinței -- voința de a vedea și de a accepta adevăruri despre viața proprie și despre cum ți-ai folosit energiile; și voința de a începe să folosești energia pentru crearea iubirii, respectului-de-sine și a sănătății.

Limbajul medicinii convenționale sună mult mai milităresc decât cel al medicinii energetice: "Pacientul a fost atacat de un virus" sau "O substanță a contaminat țesutul celular, având un rezultat malign". Filosofia medicinii convenționale consideră că pacientul este o victimă inocentă – virtual lipsită de putere - care suferă atacuri pe care nu le-a provocat.

Într-un tratament medical convențional, pacientul urmează un program prescris de un doctor, astfel încât responsabilitatea vindecării este pe umerii doctorului. Cooperarea pacientului cu furnizorul său de sănătate este cu siguranță remarcată în timpul tratamentului, însă atitudinea sa este considerată neimportantă pentru proces – medicamentele și chirurgia trebuie să realizeze cea mai mare parte a vindecării. Prin contrast, în terapia holistă, voința pacientului de a participa întru totul în propriul său proces de vindecare este necesară pentru succesul vindecării.

Medicina holistă și conventională adoptă două atitudini complet diferite în privința puterii: activă și pasivă. Tratamentele chimice ale medicinii convenționale nu cer o

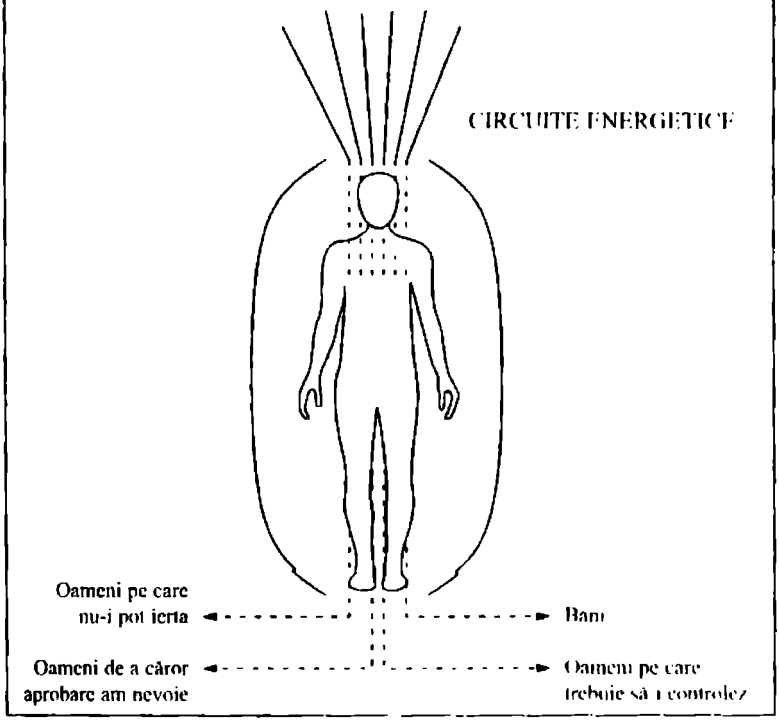
participare conștientă a pacientului, însă o tehnică holistă cum ar fi vizualizarea este condusă de un pacient implicat, activ. Cu alte cuvinte, se produce o conexiune energetică între conștiința pacientului și capacitatea vindecătoare a terapiei și uneori chiar și a terapeutului. Când o persoană este pasivă - cu atitudinea de "fa-mi ce trebuie"- nu se va vindeca complet; își poate reveni, dar niciodată nu se va confrunta din plin cu sursa bolii sale.

Achizitorii

Mama cu depresie și cu durere cronică de gât și de spate este un exemplu de persoană care deține numai o putere pasivă. Acest tip de persoană depedentă simte că trebuie să obțină putere din mediul extern sau prin intermediul altor persoane. Ea crede, conștient sau inconștient: "Singură, cu nu sunt nimic". O persoană ca aceasta caută să obțină putere prin bani, statut social, politic, militar sau autoritate religioasă și prin relațiile cu oameni influenți. Ea nu își exprimă direct propriile nevoi, necesități, însă își dezvoltă abilitatea de a tolera sau de a manipula situațiile nesatisfăcătoare.

În sistemul energetic uman, interacțiunile noastre individuale cu mediul pot fi considerate simbolic, ca fiind circuite electromagnetice. Aceste circuite trec prin corpul nostru și ne conectează cu obiecte și oameni din exterior. Suntem atrași de obiecte ale puterii sau de oameni ori "ținte ale puterii", astfel încât să putem să aducem puterea lor în sistemul nostru. Totuși, conexiunea noastră cu o țintă a puterii, ia ceva energie din câmpul nostru și o duce în cel al țintei. La început am considerat aceste circuite ale energiei doar simbolic, însă am ajuns să cred că, de fapt, ele sunt adevărate cărări ale energiei. Adesea aud oameni spunând că se simt "agățați"(prinși) de o persoană sau de o experiență din trecut. Unii oameni remarcă

FIGURA 1: CIRCUITELE ENERGETICE DIN CORPUL UNEI PERSOANE, CONECTATE LA O ȚINTĂ A PUTERII



faptul că se simt "secătuiți" după ce au fost alături de o anumită persoană sau într-un anumit mediu. Aceste cuvinte obișnuite, se apropie mai mult decât ne închipuim de o descriere a interacțiunii câmpului nostru energetic cu mediul. Atunci când oamenii spun că sunt "agățați" de cineva sau de ceva într-un mod negativ, sau când se supraidentifică cu un obiect sau o posesiune, conduc în mod inconștient o diagnosticare intuitivă - ei își identifică motivul pierderii puterii. Eu numesc acest tip de oameni achizitori.

Tipul absolut de achizitor este dependentul. Indiferent de genul de dependență pe care îl are o persoană – fie dependență de droguri, alcool sau de nevoia de a-i controla pe ceilalți - circuitele ei sunt atât de puternic conectate cu ținta, încât nu mai are nevoie să își folosească capacitatea de a raționa.

Un caz care ilustrează tragic consecințele energetice ale unei dependențe mi-a atras atenția în timpul unui seminar pentru cei ce aveau HIV pozitiv sau SIDA, desfășurat în Danemarca. O localnică, pe nume Anna, devenise HIV pozitiv ca un rezultat al ocupației sale, prostituția. Anna avea alura unei fetițe și era extrem de micuță. De asemenea, schiopăta, pentru că un "client" de-al ei îi rupsese câteva coaste, cu patru săptămâni în urmă. La un moment dat discutam despre ce trebuie să facă un om pentru a se putea vindeca. Am menționat că dependențele, cum ar fi cea de tutun, alcool sau droguri, distrag persoana din procesul de vindecare. În timpul unei pauze, Anna a venit la mine și mi-a spus: "Dar, Caroline, cât rău pot face două țigări pe zi?" În timp ce mă uitam la ea am realizat că dacă aș fi ținut leacul pentru SIDA în mâna stângă și o țigară în mâna dreaptă și i-aș fi spus "Alege-o pe cea pe care o dorești", mintea ei ar fi ales leacul pentru SIDA, însă toate circuitele ei energetice s-ar fi dus la acea țigară.

Nu pot sublinia această idee destul de puternic: țintele la care achizitorii își conectează circuitele energetice sunt oameni sau obiecte cărora ei le-au predat puterea – mai ales puterea de a-i controla. Dependența Annei de țigări deținea mai multă autoritate asupra ei decât dorința de a se vindeca. Neobișnuită să facă alegeri de împuternicire pentru ea însăși, ea era legată într-un tipar al cedării energiei proprii în mâinile celorlalți –de cele mai multe ori "peștele" ei și țigările ei, cele două ținte ale puterii care o controlau complet. Vindecarea era de neatins deoarece puterea sa era acum dincolo de granițele corpului ei fizic.

Mintile noastre nu pot concura cu nevoile noastre emoționale. Anna știa foarte bine că atât ocupația sa, cât și dependența ei de țigări erau periculoase pentru sănătatea ei. Însă ea încă tânjea emoțional după tutun, deoarece credea că o relaxa, și rămânea la mâna "peștelui", deoarece credea că el are grijă de ea. Mintea Annei îi raționalizase atașamentele emoționale și încerca să îi negocieze procesul vindecării prin propunerea a numai două țigări pe zi, care nu îi puteau face rău. Însă ea rămânea neputincioasă în privința ruperii de dependențe și, astfel, incapabilă de a-și recâștiga puterea de a se vindeca.

Nu este (mintea) cea care ne controlează, ci nevoile emoționale care ne controlează atașamentul de țintele puterii. Faimosul citat "Inima are motive pe care rațiunea nu le cunoaște"("The heart has reasons that reason knows naught of") surprinde perfect această dinamică. Achizitorii găsesc că este foarte greu să își folosească intuiția. Atât de atașat este respectul-de-sine de opinia țintei puterii lor, încât ei neagă orice informație ce le-ar putea parveni prin propria intuiție. O intuiție clară necesită abilitatea de a respecta propriile impresii. Dacă ai nevoie de o altă persoană pentru a valida propriile tale impresii, interferezi foarte puternic abilitatea ta de a intui. Și, deoarece sănătatea nu este negociabilă, achizitorii privesc vindecarea ca o pe o provocare mai formidabilă decât cei care au un simț activ al puterii. Vindecarea este, deasupra tuturor lucrurilor, o sarcină personală. Nimeni nu se poate vindeca pe meritul altei persoane. Putem să asistăm pe cineva, ca să fim siguri, însă nimeni nu poate, de exemplu, să ierte pe cineva în numele altcuiva. Sau nimeni nu poate face un om să elibereze amintirile dureroase sau experiențele pe care trebuie să le elibereze pentru a se putea vindeca. Pentru că natura puterii pasive este "putere prin atașamente", unui achizitor îi este

complet nefiresc, și împotriva biologiei sale să se detașeze de țintele puterii care îi iau energia. Achizitorii sunt aproape programați pentru tratament medical. Aceasta nu este neapărat un lucru negativ. Tratamentele convenționale sunt cele mai potrivite pentru ei atâta vreme cât rămân pasivi.

Redirecționarea puterii

Majoritatea oamenilor care au luat parte la seminariile mele au făcut-o pentru că au realizat că au nevoie de o schimbare în viețile lor. Mulți se tem să își părăsească partenerul sau slujba, în timp ce alții încearcă să găsească o cale de a trăi într-o situație care nu este compatibilă cu nevoile lor emoționale. Nici nu pot să număr de câte ori oamenii au spus "Cred că îmi era mult mai bine înainte să realizez cât de nefericit eram." Odată ce am devenit conștienți de nevoile noastre emoționale, devine imposibil să le mai uităm. Odată ce am devenit conștienți de sursa oricărei nefericiri, nu putem șterge acea conștiență. Trebuie să alegem. Capacitatea noastră de a alege este o putere activă, iar senzația că ai putere activă este atât emoționantă, cât și creatoare de teamă, pentru că ne face să dorim să schimbăm acele părți ale vieților noastre care nu mai corespund. Iar schimbarea acestor părți ne inspiră să punem la încercare și alte aspecte ale vieții care nu sunt satisfăcătoare.

Schimbarea vieții noastre este adesea dificilă din cauza loialităților noastre. De obicei, suntem învățați despre loialitate în sânul familiei și ca o conexiune cu familia noastră. Loialitatea față de sine însă, este o cu totul altă virtute, iar aderarea la ea cauzează o mare revoluție în familie. Loialitatea față de sine pentru o femeie, de exemplu, poate determina recunoașterea faptului că nu mai poate rămâne într-un mariaj. Când va împărtăși această informație soțului, i se va spune "Gândește-te la copii". Acest caz este unul extrem de des

întâlnit, unul al loialității față de grup în confruntare cu loialitatea față de sine. Trăind într-o situație nesatisfăcătoare, putem încerca să respectăm nevoile și cererile loialității de grup. Cu toate acestea, la un moment dat, corpul nostru emoțional devine suficient de împovărat, încât mintea nu mai poate păcăli inima. Soția nefericită va trebui ori să renunțe la zbaterea ei rămânând în acea căsătorie, ori va înainta divorțul, deși încărcată de vina că a fost neloială grupului, familiei sale. În realitate, nu sunt prea multe căi pentru a reuși să-ți faci cunoscute nevoile personale într-o situație care fusese deja creată înainte ca tu să realizezi care-ți erau nevoile.

Julie a venit la unul din seminariile mele pentru că avea cancer ovarian și mamar. Căsătoria ei nu mergea deloc și asta de mulți ani. Vroia să se vindece de cancer, dar trăia cu un bărbat care o trata cu dispreț total, un tipar care începuse să se manifeste la doi ani după ce se căsătoriseră. Îi spunea deseori că era scârbit la simpla vedere a ei, cu toate că era o femeie extrem de atrăgătoare. În încercarea de a-i obține aprobarea, se înfometa și făcea exerciții fizice constant. Julie se descria pe sine ca fiind un maestru al manipulării pe care o folosise pentru a face față mariajului său, cu toate că manipulările ei nu o ajutaseră să obțină ce-și dorea. Când Julie dorea atenția soțului său, inventa povești interesante despre oameni pe care spunea că-i întâlnise la cumpărături. Odată, i-a telefonat soțului la serviciu cu o poveste inventată despre un bărbat care încercase să o violeze în timp ce ea făcea jogging. Totuși, indiferent de ce poveste inventa, nimic nu părea să trezească în el nici respectul, nici grija față de ea.

Banii erau o altă problemă între ei. Deși soțul lui Julie avea un salariu foarte mare, îi dădea foarte puțini bani, cerându-i socoteală pentru fiecare cent. Cu toată această umilință,

Julie nu se gândise niciodată să-și ia un serviciu pentru a-și completa venitul personal, crezând că nu avea nici o aptitudine pentru care să fie plătită. Activitatea sexuală încetase la doi ani după căsătorie. Eforturile lui Julie de a păstra vie această latură a căsniciei sale, i-au cauzat și mai mare umilință. După ce a fost diagnosticată, soțul ei a refuzat și să mai doarmă în același pat cu ea. Răspunsul ei la această respingere totală a fost să se culce pe podeaua dormitorului. În fiecare dimineață el trebuia să păşească peste ea, la modul cel mai concret, deseori chiar scuipând-o atunci când îl privea și-i cerea ajutorul.

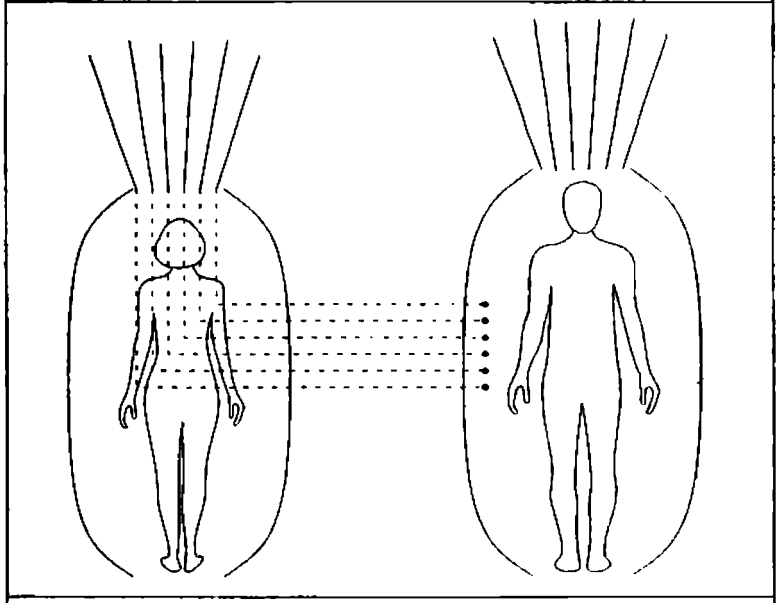
Când am întrebat-o de ce nu l-a părăsit, Julie mi-a răspuns că nu fusese niciodată capabilă să aibă grijă de ea însăși emoțional sau financiar, iar acum, mai mult ca niciodată, avea nevoie de cineva să aibă grijă de ea. În mod ciudat, de câte ori vorbea despre soțul ei, fața ei devenea visătoare, ca și cum ar fi fost vrăjită, și începea să spună că el era un om bun, care ținea la ea, dar care era și foarte stresat de serviciul lui. O iubea cu adevărat, adăugase Julie, numai că nu-i era ușor să-și arate afecțiunea.

Când i-am recomandat să meargă la un psihoterapeut, mi-a spus că soțul ei considera că terapeuții nu făceau nimic bun, așa că nu se putea duce. I-am mai spus că oarece întremare pentru corpul ei s-ar putea întâmpla dacă ar mânca ceea ce îi făcea bine, un regim alimentar bogat în vitamine. Din nou, Julie mi-a răspuns că dacă soțul ei va accepta aceste sugestii, va face întocmai.

Din punct de vedere energetic este semnificativ faptul că Julie a făcut cancer în sistemul feminin, mai întâi în ovare, apoi la sâni. Boala ei era o declarație simbolică a sentimentelor ei față de felul în care era respinsă ca femeie. După cum veți citi în următorul capitol, organele sexuale conțin energia noastră

biografică, în mod special energia relațiilor cu alți oameni, ca și a modului nostru de a fi în mediul înconjurător. Julie nu se putea vedea pe sine având vreo putere personală, deoarece își vedea soțul drept sursa securității sale; biologia ei primea constant semnale de lipsă de putere. Julie a murit în mai puțin de un an.

FIGURA 2: CIRCUITELE ENERGETICE CARE TREC PRIN CORPUL FEMEII ȘI SUNT ATAȘATE SOȚULUI EI



NOTĂ: *Deoarece această femeie este total dependentă față de soțul ei, toate circuitele ei energetice sunt conectate la câmpul lui energetic. Acest dezechilibru are drept rezultat incapacitatea femeii de a avea energie suficientă pentru a-și păstra corpul sănătos și, de asemenea, generarea în soțul ei a sentimentului de sufocare.*

Tipurile de oameni activi din punct de vedere al puterii sunt diferite de cele ale achizitorilor precum Julie. Ei sunt auto-motivanți, cred că grija față de sine este o prioritate, iar circuitele lor energetice sunt atașate conștientei, tăriei și forței emoționale. Un auto-motivat este capabil să facă orice este necesar pentru a menține echilibrul corpului, minții și sufletului său.

Ca și Julie, Joanna a avut o căsnicie proastă și a făcut cancer mamar. Deși căsnicia Joannei nu era chiar o poveste de groază așa cum era a lui Julie, avea și ea problemele ei. Soțul Joannei, Neal, se întreținea și cu alte femei. Joanna știa despre asta dar se străduia să treacă peste. În încercarea ei de a accepta adulterul, a început să meargă pe la seminarii dedicate ajutorării femeii. Prin aceste seminarii a reușit, până la urmă, să înțeleagă că felul în care se purta soțul ei viola chiar granițele ei emoționale. Înainte de seminarii, Joanna nu s-ar fi gândit niciodată la limitele emoționale personale. Intrase în această căsnicie, așa cum mulți oameni o fac, crezând că doi oameni ar trebui să alcătuiască un singur sistem emoțional.

Joanna a ajuns să recunoască că acest cancer de sân - apărut într-o zonă a corpului asociată cu dăruirea și hrănirea - s-ar putea vindeca numai dacă ea ar face pași în direcția respectării de sine, a dezvoltării aprecierii și respectului de sine. Treptat, Joanna a început să dobândească o imagine interioară despre sine ca fiind un individ puternic. Gândindu-se la ea ca la un individ separat, ea a început să dezvolte o relație cu sine pe care înainte nu o considera posibilă, de vreme ce conceptul ei de identitate era legat întotdeauna de un soț.

Când a ajuns să-și recunoască propriile nevoi, a început să-și exercite această nouă autoritate interioară cerându-i lui Neal să respecte jurămintele maritale. El a promis că își va schimba comportamentul, dar această promisiune a durat mai

puțin de o lună. Joanna a înțeles, în final, că nu putea să-l schimbe, că ea însăși se schimbase atât de mult, încât nu mai putea accepta din partea lui nici o violare emoțională. Dacă vroia să-și vindece cancerul, trebuia să se scoată pe ea însăși din acea situație care îi distrugea sănătatea. A divorțat de Neal și a reușit să se vindece de cancer.

Grupurile de sprijin pentru oameni bolnavi reușesc deseori să aducă membrii lor la o nouă auto-definire. Cunoscându-și nevoile și evaluându-și viața din acest punct de vedere, ei admit că circumstanțele prezente nu sunt acceptabile nici pentru persoana în care se transformă, nici pentru vindecarea lor. Ei înțeleg că trebuie să facă ceva pentru a se schimba. În procesul vindecării învață să se detașeze de obiectele sau oamenii care îi seacă de putere. Necesitatea schimbării face vindecarea o experiență înspăimântătoare pentru mulți oameni. Acești indivizi știu, conștient sau nu, că retrăgându-și circuitele energetice dintr-o țintă a puterii înseamnă că trebuie să spună adio acelei ținte.

Ei intră într-o stare de neliniște în care vor, în același timp, și să se retragă din acea dependență, dar și să rămână cu ținta de putere. Unii oameni sfârșesc prin a încerca să trăiască în cele două lumi simultan, nelocuind în întregime în cea care nu li se mai potrivește, dar nici nu se mută într-o alta. De aceea mulți dintre oamenii care merg spre fântâna vindecării, odată ajunși acolo, descoperă că, de fapt, nu pot să bea din ea.

Vindecarea necesită acțiune. Nu este un eveniment pasiv. Suntem meniți să ne extragem resursele interioare, să găsim tăria materială de a părăsi credințele și comportamentele ce nu ne mai folosesc, și să ne vedem pe noi înșine într-un mod nou și sănătos – să ne ridicăm paturile și să mergem.

Învățarea vederii simbolice

În Partea a II-a, pe măsură ce descriu problemele de putere care se țes în psihicul nostru și în biologia noastră, încercați să vă diagnosticați propriile relații cu fiecare din cei șapte centri de putere din corpul vostru. Faceți din voi înșivă subiectul primei evaluări intuitive. În acest proces veți descoperi că deveniți mai conștienți de lumea extraordinară care există în spatele ochilor voștri. În final, veți învăța vederea simbolică, capacitatea de a folosi intuiția pentru a interpreta simbolurile puterii în viața voastră.

Eu vă ofer următoarele linii directoare ca un punct de plecare. Când o persoană caută să învețe mai mult, vindecarea este inevitabilă. Dar aveți nevoie de o metodă internă de a absorbi această informație pentru ca ea să devină reală pentru voi.

Primul și cel mai important punct este să vă concentrați atenția spre a învăța să interpretați încercările vieții voastre într-un mod simbolic. Găsiți un sens în ele, gândiți-vă și simțiți cum se conectează ele cu sănătatea voastră. Aduceți atenția în fiecare zi asupra testelor, încercărilor cu care trebuie să dați piept și asupra felului în care mintea și spiritul răspund acestora. Observați ce anume cauzează pierderea puterii și unde simțiți pierderea. Evaluați activitatea spirituală și biologică care apare ca o consecință.

În al doilea rând, gândiți-vă tot timpul la voi înșivă ca la o ființă atât energetică, cât și fizică. Partea energetică este transmițătorul și receptorul tuturor gândurilor voastre și al interacțiunilor voastre. Păstrați în minte mereu faptul că biografia voastră devine biologia voastră. Dezvoltați obiceiul de a evalua oamenii, experiențele și informațiile care intră în viața voastră. Dezvoltarea vederii simbolice începe odată cu

intenția: evaluați conștient și în mod regulat interacțiunile voastre și influența lor asupra puterii voastre emoționale și fizice. Nu uitați că, dacă aveți o agendă privată · asta înseamnă că vreți să vedeți lucrurile într-un anume fel – veți interfera cu receptarea informațiilor energetice.

În al treilea rând, faceți-vă auto-evaluări zilnic. După ce căpătați îndemânare, auto-scanarea va dura doar câteva clipe. Pentru a practica, folosiți drept referință modelul sistemului energetic uman pe care îl prezint în Capitolul Doi. Reflectați asupra fiecărui centru de putere pentru un minut sau două, în liniște, cu obiectivitate. Nu așteptați să deveniți bolnavi înainte de a participa la sănătatea sistemului vostru energetic. Învățați să percepeți stresul acumulat în câmpul vostru energetic, și faceți pașii necesari pentru a vă vindeca la nivel energetic. Faceți din auto-evaluare un obicei.

În al patrulea rând, când descoperiți o scurgere de energie, concentrați-vă numai asupra lucrurilor esențiale care vă pot ajuta să vă recuperați energia. Întotdeauna puneți întrebarea: "de ce pierd energie?" În vindecarea oricărui dezechilibru, fie că este energetic sau fizic, trebuie să implicați întotdeauna atât mintea, cât și inima voastră. Străduiți-vă întotdeauna să vedeți dincolo de componentele fizice ale crizei. Adresați-vă fiecărui adevăr sacru al energiei din cele șapte prezentate în Capitolul Doi. Unul sau mai multe din aceste adevăruri va fi implicat în situația creatoare de stres. Întrebați-vă care dintre aceste adevăruri sunt reprezentate simbolic.

De exemplu, dacă vă aflați într-o criză legată de serviciu, v-ați putea referi la adevărul sacru *Cinstește-te pe tine însuți*. S-ar putea să se adreseze foarte bine acelor probleme care se petrec în viața voastră. Agățându-vă de acea unică percepție,

vă ridicați repede din nisipul mișcător al iluziei – obțineți înălțimea simbolică sau spirituală de care aveți nevoie pentru a interpreta problema într-un mod impersonal și de a învăța lecția puterii pe care această situație v-o prezintă.

Educația spirituală ne învață să ne păstrăm atenția asupra noastră înșine, nu într-un mod egocentric, ci într-un mod în care să putem conduce conștient energia și puterea noastră. Deci, a cincea sarcină este să învățăm ce anume, mai degrabă decât cine nume ne stoarce de energie. Înțelegeți că persoana care pare că vă consumă energia nu este decât o reflectare a unei părți din voi înșivă. De exemplu, dacă sunteți geloși pe cineva, problema importantă pentru voi nu este acea persoană, ci natura din umbră a voastră care se reflectă în acea persoană. De fapt, acea persoană vă servește drept profesor. Concentrându-vă asupra persoanei pe care sunteți geloși nu vă veți vindeca. Vă vor fi trimiși și mai mulți profesori, fiecare mai puternic decât cel de dinainte. Sarcina voastră este să învățați lecția pe care o are profesorul pentru voi, nu să vă supărați pe profesor.

Când ajungeți la o concluzie eronată cu privire la o anumită persoană ca fiind cauza sentimentului vostru de slăbiciune, alunecați în frică și condamnare. Trebuie să vă concentrați din nou asupra centrului de putere până când obțineți o impresie despre felul puterii pe care o are acea persoană în raport cu voi. Odată ce ați stabilit perspectiva asupra lecției mai degrabă decât asupra persoanei, ați obținut un beneficiu important pentru vederea simbolică: vedeți că acel adevăr vă este servit prin intermediul acelei provocări.

În al șaselea rând, simplificați cererile voastre în privința vindecării. Cererea de a vindeca orice boală este esențialmente aceeași. Gândiți-vă la boală ca la o disfuncționalitate a puterii

– aproape ca la o funcționare proastă tehnică. Odată ce ați identificat cărui adevăr sacru se potrivește problema voastră, organizați-vă procesul intern al vindecării în jurul lecției ce vine din acel adevăr. Combinați vindecarea interioară cu orice tratament medical convențional esențial și rămâneți în acest program. Căutați orice sprijin de care aveți nevoie și folosiți acel sprijin cum se cuvine. Amintiți-vă că sarcina este de a vă deplasa *prin* rănile voastre, nu de a rămâne și a trăi *în* ele. Nu pierdeți timp gândindu-vă, acționând sau rugându-vă ca o victimă. Să vă simțiți victimizați nu face decât să adauge bolii mai multe ingrediente și dacă victimizarea devine o stare permanentă a minții, ea însăși va deveni o boală.

Faceți tot ceea ce este necesar pentru a sprijini corpul fizic, cum ar fi să luați medicamentele potrivite, să aveți un program de exerciții fizice zilnic, să mâncați corespunzător. Simultan, faceți și tot ceea ce este necesar pentru a ajuta corpul vostru energetic, cum ar fi să vă eliberați de problemele neterminate și să iertați toate rănile din trecut. Faceți toate schimbările necesare pentru ca vindecarea să aibă loc – părăsiți un serviciu stresant sau o căsătorie; învățați să faceți meditație, sau schiați de la un capăt la altul al țării. Punctul important aici nu îl constituie schimbările specifice pe care le faceți, ci să faceți acele schimbări pe care le cere vindecarea.

Vorbitul nu vindecă; acțiunea da. Dacă este esențial să lucrezi pentru a menține o atitudine pozitivă în timpul bolii, vindecarea necesită dedicație, devotament și angajare. Vizualizarea nu va funcționa dacă practicați asta doar o dată pe săptămână și nici un corp nu va deveni frumos după o singură ședință de gimnastică. Vindecarea corpului sau a vieții –ori dezvoltarea vederii simbolice – are nevoie de o practică zilnică și de atenție. Vindecarea bolii, în mod special, poate să fie o ocupație permanentă, cu toate că puteți simplifica pașii ceruți pentru a îndeplini această sarcină.

CAPITOLUL II

Făcut după chipul și asemănărea lui Dumnezeu

Încă de la primele diagnostice intuitive, am fost conștientă că, de fapt, ele se referă la spiritul uman, chiar dacă descriu probleme fizice și chiar dacă eu folosesc termenii energiei pentru a le explica altora. Energia este un cuvânt neutru care nu evocă asocieri religioase sau temeri ascunse adânc despre relația fiecăruia cu Dumnezeu. Este mult mai ușor pentru cineva să audă „Ești golit de energie", decât „Spiritul tău este toxic". Cu toate acestea, mulți dintre oamenii care au venit la mine, se găseau, de fapt, în crize spirituale. Le-am descris crizele drept disfuncționalități energetice, dar, făcând astfel, nu a fost la fel de folositor cum ar fi putut fi o discuție în termeni spirituali.

Până la urmă, am încorporat limbajul spiritual în descrierile energetice după ce am înțeles similitudinea dintre Sistemul Chakrelor din Orient și Tainele religioase ale Occidentului. S-a întâmplat dintr-odată, în timpul unui curs despre anatomia energiei pe care îl țineam. Fiind la începutul cursului, am desenat pe tablă cele șapte cercuri, aliniate vertical pentru a prezenta puterea centrilor sistemului energetic uman, când, întorcându-mă spre cele șapte cercuri goale am fost izbită de faptul că nu sunt

numai șapte chakre, dar sunt, de asemenea, și șapte taine creștine. În acea clipă am înțeles că mesajul lor spiritual este identic. Mai târziu am cercetat similitudinile lor și mai profund și am aflat că și Kabbala are, de asemenea, tot șapte învățături corespondente. Convergența acestor trei tradiții m-a condus către înțelegerea faptului că spiritualitatea este mai mult decât o nevoie psihologică și emoțională: este o necesitate biologică inerentă.

Cele șapte adevăruri sacre pe care aceste tradiții le împărtășesc rezidă în chiar miezul puterii noastre spirituale. Ele ne instruiesc cum să direcționăm puterea sau forța vieții care curge prin sistemul nostru. În fapt, noi conținem aceste adevăruri în cei șapte centri de putere. Ele sunt parte din noi, din sistemul nostru interior de ghidare fizică și spirituală, și, în același timp, constituie un sistem universal de ghidare pentru comportamentul nostru spiritual și pentru crearea sănătății. Misiunea noastră spirituală în această viață este să învățăm să echilibrăm energiile corpului și pe cele ale sufletului, energiile gândului și ale acțiunii, ale puterii fizice și mentale. Corpurile noastre conțin un tipar imanent pentru vindecare.

Geneza descrie corpul lui Adam ca fiind creat „după chipul și asemănarea lui Dumnezeu". Mesajul din această frază este atât literal, cât și simbolic. Înseamnă că oamenii sunt duplicate energetice ale puterii Divine – un sistem de șapte energii primare ale căror adevăruri suntem meniți a le explora și dezvolta prin această experiență numită viață.

Când am înțeles că sistemul energetic uman conține aceste șapte adevăruri, nu am mai putut să mă limitez la un vocabular legat de energie și am început să incorporez idei spirituale în diagnosticele intuitive pe care le făceam. Pentru că și arhitectura noastră biologică este, de asemenea, o arhitectură spirituală, limbajul energie și limbajul spirit, folosite împreună, intersectează o mulțime de sisteme de credință, deschide multe

căi de comunicare între credinţe şi chiar permite oamenilor să se întoarcă spre culturile religioase pe care înainte le respingeau, fără să mai fie copleşiţi de dogma religioasă. Oamenii care vin la cursurile mele au adoptat deja această limbă energie-spirit pentru a exprima problemele inerente în bolile lor fizice, în disfuncţiile provocate de stres sau în suferinţa emoţională. Când ei îşi înţeleg problema în cadrul unui tipar spiritual, se accelerează procesul vindecării pentru că se adaugă o dimensiune a înţelesului, sensului şi scopului acestor crize. Aceşti oameni devin capabili să se ajute singuri în procesul vindecării, ei co-creează sănătatea lor şi îşi re-creează viaţa. Deoarece toate tensiunile corespund unei crize spirituale şi sunt o oportunitate pentru a învăţa spiritual, puteţi dobândi o înţelegere instantanee asupra felului în care vă folosiţi puterea personală ori asupra proastei folosiri a acesteia sau a proastei direcţii a spiritului vostru, în aproape orice boală.

Sursa conştiinţei umane, spiritul sau puterea, este considerată Divină în mai toate religiile şi tradiţiile culturale, de la Grecia antică până la învăţăturile hinduse, de la cele chineze până la cele mayaşe. Aproape toate miturile reproduc interacţiunea dintre Divin şi omenire în poveşti despre zei care s-au unit cu fiinţe umane pentru a produce moştenitori asemenea lui Dumnezeu sau pe jumătate asemenea lui. Aceşti moştenitori conţin întregul spectru al comportamentului uman, de la mari acte de creaţie, distrugere şi răzbunare, la acte mărunte de gelozie, rivalitate şi ciudă, şi până la acte de transcedenţă şi metamorfoză, sex şi senzualitate. Culturile de început au creat aceste mitologii divine în care explorau natura lor emoţională şi psihologică, precum şi puterea inerentă a spiritului uman. Fiecare cultură a exprimat propria perspectivă asupra transformărilor şi trecerilor de-a lungul călătoriei universale spirituale – călătoria eroului, după cum o denumeşte Joseph Campbell.

Totuși, printre poveștile despre Dumnezeu, tradiția iudaică este unică pentru că Yahweh nu este prezentat niciodată ca fiind sexuat. Iudaismul se referă la Dumnezeu ca având o mână dreaptă și una stângă, dar descrierea nu continuă niciodată „sub talie". Evreii, spre deosebire de alte tradiții spirituale, i-au transferat lui Yahweh doar puține calități omenești, păstrând o relație mult mai distantă față de inaccesibilul Divin.

De-abia când a apărut creștinismul, evreii creștini au dat Dumnezeului lor un corp uman, denumindu-l Iisus, fiul lui Dumnezeu. Cea mai mare erezie a creștinilor, pentru ceilalți evrei, a fost să treacă limita biologică și să înceapă noua lor teologie cu un eveniment biospiritual - Buna-Vestire. În Buna-Vestire îngerul Gabriel o anunță pe Fecioara Maria că i s-a făcut o mare favoare și că urmează să-l poarte pe fiul lui Dumnezeu pe care îl va numi Iisus. Implicația este că Dumnezeu este tatăl biologic al acestui copil. Dintr-odată, principiul Divin abstract numit Yahweh s-a unit cu o femeie.

Creștinii au făcut din nașterea lui Iisus o teologie biologică și au folosit viața lui Iisus drept o dovadă că omenirea este făcută după „chipul și asemănarea lui Dumnezeu". Evrei și creștini la un loc au crezut că aceste corpuri fizice, în special corpurile fizice masculine, sunt ca și corpul lui Dumnezeu. Multe scrieri teologice contemporane au tratat această asemănare biologică, transformând-o într-o asemănare spirituală, dar noțiunea originală că suntem biologic făcuți după chipul și asemănarea lui Dumnezeu rămâne, fără îndoială, un aspect literal și arhetipal important al tradiției iudeo-creștine.

Trăsătura comună a tuturor miturilor spirituale este că noi, ființele umane, suntem constrânse să ne contopim trupurile cu esența lui Dumnezeu, că dorim să avem Divinul în

oasele noastre, în sângele şi în trăsăturile noastre mentale şi emoţionale. În sistemele de credinţă din întreaga lume, concepţiile despre natura spirituală a Divinului reflectă cele mai bune calităţi şi caracteristici umane. De vreme ce acest „cel mai bun" al nostru este compasiunea, atunci Dumnezeu trebuie să fie plin de compasiune pentru toate; de vreme ce suntem capabili de iertare, atunci Dumnezeu poate să fie a-toate-iertător; dacă suntem capabili de iubire, atunci Dumnezeu trebuie să fie numai iubire; dacă încercăm să fim corecţi, justiţia Divină trebuie să fie deasupra eforturilor noastre de a echilibra binele şi răul. În tradiţia orientală justiţia Divină este legea karmei; în tradiţia creştină lumea aceasta se supune Regulii de Aur. Am împletit Divinul, într-un fel sau altul, în toate aspectele vieţii noastre, în gândurile şi acţiunile noastre.

În ziua de azi mulţi căutători spirituali încearcă să infiltreze în viaţa lor zilnică o înaltă conştiinţă a sacrului, străduindu-se să acţioneze ca şi cum fiecare din atitudinile lor exprimă esenţa lor spirituală. Acest trai conştient este o invocaţie, o cerere pentru obţinerea autorităţii spirituale personale. El reprezintă o desprindere din clasica relaţie religioasă de tip părinte-copil pe care o au cu Dumnezeu şi mutarea într-o maturitate spirituală. Maturizarea spirituală include nu numai dezvoltarea abilităţii de a interpreta mesajele adânci ale textelor sacre, dar şi învăţarea citirii limbajului spiritual al corpului. Pe măsură ce devenim şi mai conştienţi şi recunoaştem impactul gândurilor noastre şi al atitudinilor, al vieţii noastre interioare asupra vieţii fizice a corpurilor noastre şi asupra vieţii exterioare, nu mai avem nevoie să creăm un Dumnezeu-părinte exterior, cel care creează pentru noi şi de care suntem complet dependenţi. Ca adulţi din punct de vedere spiritual, acceptăm responsabilitatea pentru co-crearea vieţilor noastre şi a sănătăţii noastre. Co-crearea este, de fapt, esenţa maturităţii

spirituale: este exercițiul alegerii și al acceptării responsabilității pentru fiecare alegere pe care o facem.

Administrarea puterii de alegere este o cerere Divină, contractul sacru pe care suntem aici să-l împlinim. Începe prin alegerea a ce anume vor fi gândurile și atitudinile noastre. Având în vedere că alegerea însemna cândva capacitatea noastră de a răspunde acelor lucruri pe care Dumnezeu le-a creat pentru noi, acum ea înseamnă că noi suntem participanți în ceea ce trăim, că ne co-creăm corpurile fizice prin puterea creativă a gândurilor și a emoțiilor noastre. Cele șapte adevăruri sacre ale Kabbalei, Tainele Creștine și Sistemul Hindus al Chakrelor, susțin și ajută transformarea noastră treptată în adulți spirituali conștienți. Aceste învățături literale și simbolice redefinesc sănătatea noastră spirituală și biologică și ne ajută să înțelegem ce ne menține sănătatea, ce anume ne îmbolnăvește, ce anume ne ajută să ne vindecăm.

Cele șapte adevăruri sacre transcend granițele culturale și, la un nivel simbolic, ele constituie o hartă pentru călătoria vieții noastre, o hartă înscrisă în arhitectura noastră biologică. Textele sacre ne spun necontenit despre faptul că scopul vieții noastre este să înțelegem și să ne dezvoltăm puterea spiritului, putere care este vitală bunei funcționări a mentalului și a fizicului nostru. Abuzând de această putere, ne sărăcim spiritul și forța vieții însăși este aspirată ca printr-un sifon afară din corpurile noastre fizice.

Deoarece energia Divină este intrinsecă, inseparabilă de sistemul nostru biologic, fiecare gând care ne trece prin minte, fiecare credință pe care o hrănim, fiecare amintire de care ne agățăm se traduce într-o comandă pozitivă sau negativă în corpul și spiritul nostru. Este extraordinar să ne putem vedea prin aceste lentile, dar este și de natură să ne intimideze pentru că nici o parte din viața noastră sau din gândurile noastre nu este

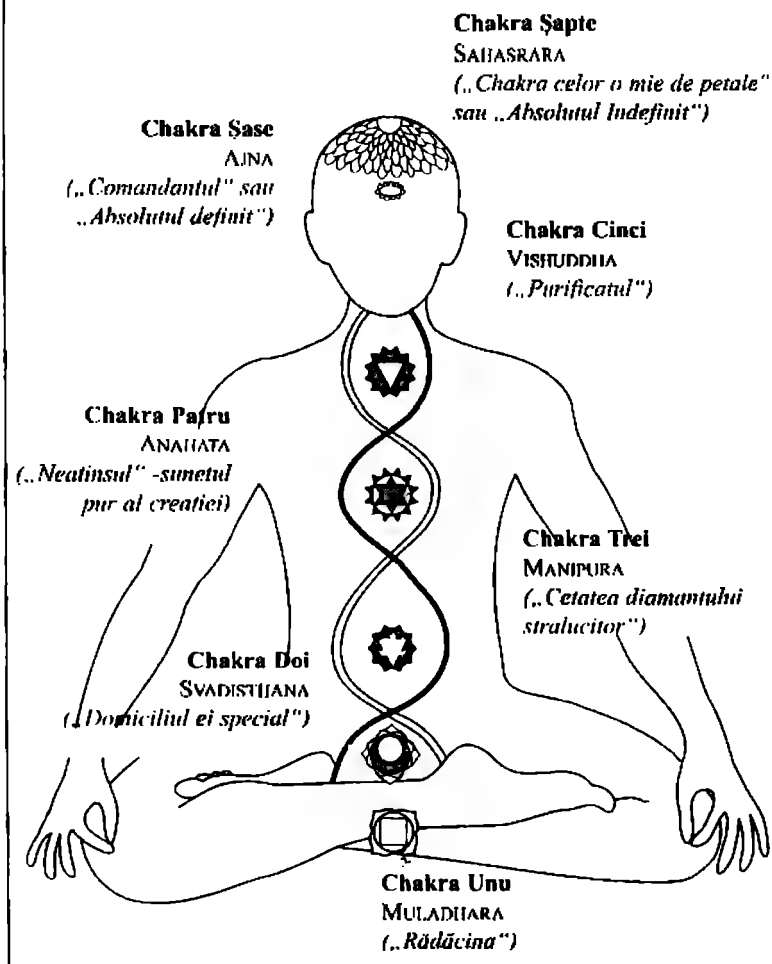
fără de putere şi nici măcar privată. Suntem creatii biologice ale Arhitecturii Divine. Odată ce acest adevăr devine parte din mintea voastră conştientă, nu veţi mai putea trăi o viaţă obişnuită.

Puterea simbolică a celor şapte chakre

Religiile orientale ne învaţă că acest corp uman conţine şapte centri energetici. Fiecare dintre acesti centri energetici conţine o lecţie de viaţă universal spirituală pe care trebuie să o învăţăm pentru a putea evolua şi înălţa în conştiinţă. După ce am condus ani de-a rândul evaluări intuitive obişnuite, am înţeles că, în mod instinctiv mă concentram asupra acestor şapte centri energetici. Această sacră, străveche imagine este remarcabil de adevărată în descrierea sa asupra sistemului energetic omenesc, asupra obiceiurilor şi tendinţelor lui.

Sistemul chakrelor este o descriere arhetipală a maturizării individuale prin şapte etape distincte. Chakrele sunt aliniate vertical, pornind de la baza coloanei vertebrale şi până la coroana capului, sugerând faptul că urcăm spre Divin stăpânind treptat ademenirea seducătoare a lumii fizice. La fiecare etapă câştigăm o înţelegere şi mai elaborată a puterii noastre personale şi spirituale, de vreme ce fiecare chakră reprezintă o lecţie de viaţă, spiritual vorbind, sau o încercare comună pentru toate fiinţele umane. Pe măsură ce o persoană stăpâneşte fiecare chakră, dobândeşte putere şi cunoaştere de sine care devin integrate spiritului său, acestea împingând-o mai departe pe calea către conştiinţa spirituală în călătoria clasică a eroului.

FIGURA 3: CELE ŞAPTE CENTRE ALE PUTERII SAU CHAKRE DIN SISTEMUL KUNDALINI



Chakrele sunt descrise ca niste flori de lotus. Spiralele indica energiile contrastante ale psihicului si spiritului; energiile mistuitoare sau spirala neagra contrasteaza cu energiile luminoase, spirituale ale spiralei albe, toate trebuind sa fie puse in echilibru.

Sursa: Joseph Campbell, *The Mythic Image* (Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1974)

În continuare aveţi o foarte sumară descriere a lecţiilor de viaţă spirituale reprezentate de cele şapte chakre (vezi figura 3):

Prima chakra: lecţii legate de lumea materială;

A doua chakră: lecţii legate de sexualitate, muncă şi dorinţă trupească;

A treia chakră: lecţii legate de ego, personalitate şi respectul de sine;

A patra chakră: lecţii legate de iubire, iertare şi compasiune;

A cincea chakră: lecţii legate de voinţă şi exprimare de sine;

A şasea chakră: lecţii legate de minte, intuiţie, revelaţie şi înţelepciune;

A şaptea chakră: lecţii legate de spiritualitate

Aceste şapte lecţii de viaţă ne conduc către o conştiinţă mai înaltă. Dacă ignorăm responsabilitatea şi nevoia de a ne adresa conştient acestor şapte lecţii spirituale, energia lor se poate manifesta însă în boală. Într-adevăr, multe din tradiţiile spirituale orientale înţeleg boala ca fiind o epuizare a puterii interioare a cuiva sau a spiritului. Similitudinile dintre tradiţiile spirituale importante subliniază experienţa universal umană a legăturilor dintre spirit şi corp, dintre boală şi vindecare. Înţelese mai degrabă simbolic decât literal, cele Şapte Taine Creştine sunt în mod clar asemănătoare în înţeles cu cele şapte chakre.

Puterea simbolică a Tainelor Creştine

Biserica Creştină a identificat şapte taine, oficial recunoscute ca ritualuri, care trebuiau conduse de capii unşi ai bisericii. Aceste şapte taine erau şi încă sunt ceremonii sacre ce imprimă

individul cu (și ca să folosesc limbajul specific creștin) anumite calități ale "grației sau energiei Divine". Fiecare asemenea calitate a grației este unică tainei ei. În timp ce aceste șapte taine creștine sunt asociate în principal cu Biserica Romano Catolică, alte tradiții creștine au păstrat multe din aceste taine, cum ar fi Botezul, Căsătoria și Hirotonisirea.

În mod simbolic, fiecare taină reprezintă de asemenea și o etapă a împuternicirii, ce invită Divinul direct în spiritul persoanei. Termenul de taină înseamnă un ritual ce invocă puterea sacrului în sufletul individului. Semnificația simbolică a tainelor transcende semnificația lor religioasă și referirile mele la aceste taine nu ar trebui interpretate greșit, sugerând că oamenii au neapărat nevoie să primească aceste taine de la o instituție creștină.

Tainele îndeplinesc funcții simbolice pentru creșterea spre o maturitate spirituală și pentru vindecare. Dar ele sunt, de asemenea, și concrete în descrierea a ce trebuie să facem în etapele importante ale vieții noastre pentru a accepta responsabilitatea ce vine odată cu maturitatea spirituală. Tainele sunt acte pe care trebuie să le îndeplinim în afară de ritualurile care ni se fac. Reprezintă puteri pe care suntem meniți să le dăruim altora și în același timp să le primim de la alții. Să luăm, de exemplu, Taina Botezului, în care familia acceptă responsabilitatea fizică și spirituală pentru un copil pe care l-a adus pe lume. Provocarea noastră ca adulți din punct de vedere spiritual este să acceptăm simbolic, deplin și cu recunoștință familia în care ne-am născut. Botezul înseamnă, de asemenea, să onorăm familia și pe noi înșine prin iertarea membrilor familiei pentru orice durere pe care ne-au cauzat-o în timpul copilăriei. Puterea conținută într-o asemenea iertare este exact puterea care vindecă corpul.

Cele Șapte Taine și scopurile lor simbolice sunt:

Botezul: a primi și a dărui o expresie a grației reprezentând recunoștința pentru viața în această lume fizică.

Comuniunea/Împărtășania: a primi și a dărui o expresie a grației -sub forma de a fi o "gazdă"- care reprezintă sfânta uniune cu Dumnezeu și cu oamenii din viața noastră.

Confirmarea/ Miruirea: a primi și a dărui o expresie a grației care ne sporește individualitatea și respectul de sine.

Căsătoria: a primi și a dărui o binecuvântare realizând o uniune sacră cu sinele, simbol al recunoașterii și al onorării nevoii esențiale de a iubi și de a avea grijă de sine pentru a putea să-L iubim deplin pe altul.

Confesiunea/Spovedania: a primi și a dărui grația pentru curățarea sufletului de acte negative ale voinței.

Hirotonisirea/Preoția: a primi și a dărui grația pentru a sacraliza calea serviciului divin.

Maslul/Ungerea completă/Mirungerea: a primi și a conferi grația pentru a încheia treburile neterminate nu numai înaintea morții, ci în fiecare zi, astfel permițând unei persoane să iubească în „momentul prezent".

Cele șapte etape ale inițierii personale reprezintă puteri intrinseci pe care noi trebuie să le actualizăm, puteri pe care trebuie să le folosim în mod conștient și pe care să le angajăm atunci când întâlnim încercări în viață.

Puterea simbolică a celor Zece Sefiroți

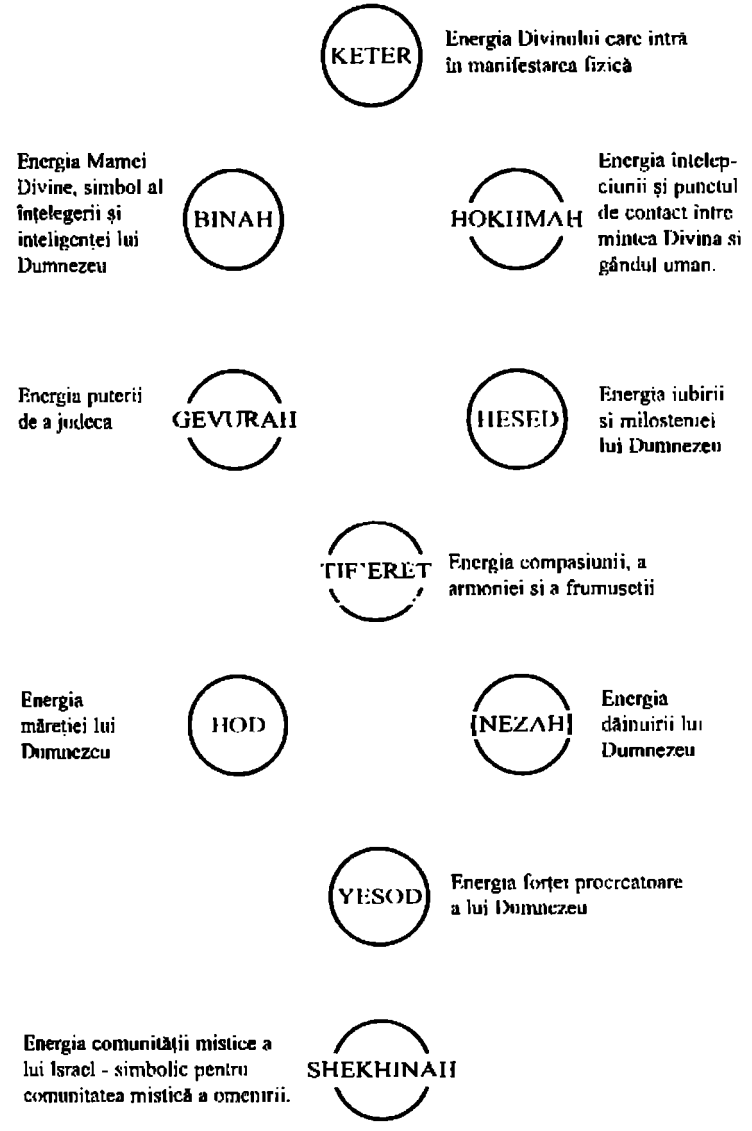
Cei Zece Sefiroți sau Copacul Vieții din Kabbala cuprind o învățătură complexă care a evoluat de-a lungul a multe secole, la fel ca și învățăturile despre chakre sau despre taine. În

Kabbala medievală cei zece sefiroți descriu cele zece calități ale naturii Divine. De vreme ce trei dintre cele zece calități sunt asociate cu alte trei, cele zece calități pot fi, de fapt, grupate în șapte nivele, deseori ilustrate sub forma miticului Copac al Vieții întors invers, având rădăcinile în ceruri. Cei zece sefiroți sunt considerați a fi expresia învățăturii Divine despre faptul că „ființa umană a fost creată după chipul și asemănarea lui Dumnezeu" (Geneza 1:27), după Daniel Chanan Matt în *Zohar: Cartea Iluminării* (Paulist Press, 1983). Divinul împarte aceste zece calități cu ființele umane, ele fiind puterile spirituale pe care noi suntem mandatați să le dezvoltăm și să le rafinăm în viața noastră.

Deși iudaismul păstrează cea mai abstractă față a lui Dumnezeu, cei zece sefiroți se apropie în descrierea personalității lui Yahweh atât cât este permis. Spre deosebire de alte tradiții religioase, iudaismul nu a considerat profeții săi ca fiind încarnări directe ale Divinului însuși. Prin contrast, chiar buddhismul a început printr-un bărbat, Siddhartha, care a fost hărăzit pentru a purta mesajul iluminării printre oamenii de pe Pământ. Buddhismul nu înfățișează o forță divină asemănătoare omului, dar Hinduismul are mulți zei care au venit pe Pământ,iar creștinismul îl are pe "fiul lui Dumnezeu" care a trăit pentru treizeci și trei de ani printre oameni.

Cei zece sefiroți sunt calități ale Divinului care alcătuiesc de asemenea, ființa umană arhetipală. Aceste calități sunt interpretate atât ca esență a lui Dumnezeu, cât și drept căi prin care ne putem întoarce la Dumnezeu. Fiecare calitate reprezintă o progresie către o și mai puternică revelație a „numelor" sau „fețelor" lui Dumnezeu. Deseori, cele zece calități sunt descrise drept hainele Hainelor Regelui, care ne permit să ne uităm direct la Rege, sursa luminii Divine, fără a fi orbiți. Cealaltă imagine, a copacului răsturnat, simbolizează faptul că

FIGURA 4: CEI ZECE SEFIROŢI: COPACUL VIEŢII



rădăcinile acestor zece calități sălășluiesc adânc în natura Divină care ne atrage înapoi către ceruri prin intermediul rugăciunii, contemplației și al acțiunii. Sarcina noastră este să urcăm la sursa noastră divină dezvoltând aceste zece calități în noi înșine.

Calitățile cuprinse în cei zece sefiroți, tainele creștine și sistemul chakrelor sunt virtual identice. Singura diferență este în felul în care sunt numerotate aceste puteri. În timp ce tainele si chakrele încep de la bază cu numărul unu și continuă numărătoarea în sus, ce zece sefiroți încep cu numărul unu aflat în vârf(rădăcinile copacului) și continuă numărătoarea în jos. Dar altfel, calitățile atribuite fiecăruia din cele șapte nivele sunt virtual aceleași. Ordinea acceptată a celor zece sefiroți, numele cele mai frecvent folosite și înțelesul lor simbolic sunt după cum urmează (vezi fig.4):

1. **Keter** (câteodată scris Kether Elyon) -- coroana supremă a lui Dumnezeu, reprezentând acea parte a Divinului care inspiră manifestarea fizică. Acest sefirot este cel mai nedefinit, de aceea și cel mai inclusiv/cuprinzător. Nu există identitate, nici particularitate în acest punct de început între cer și pământ.
2. **Hokhmah** – înțelepciune. Acest sefirot reprezintă punctul de contact între mintea Divină și gândul omenesc. Prin această energie încep să se formeze manifestările fizice. Forma precede expresia prezentă. Acest sefirot poate, în limbaj contemporan Jungian, să fie asociat cu energia inconștientului denumit animus, pentru că are în el o tonalitate masculină. Se poate asocia cu al treilea sefirot, Binah.
3. **Binah** – înțelegerea și inteligența lui Dumnezeu. Binah este de asemenea și Mama Divină, pântecele

unde totul este pregătit pentru naștere. Aceasta este contrapartea lui Hokhmah, anima.

4. **Hesed** – iubirea sau milostenia lui Dumnezeu; și generozitatea. Acest sefirot este asociat cu al cincilea, Gevurah.
5. **Gevurah** (cunoscut și ca Din) – puterea, judecata și pedeapsa. Hesed și Gevurah sunt considerate brațul drept și brațul stâng ale lui Dumnezeu. Cele două calități se echilibrează una pe alta.
6. **Tif'eret** (cunoscut și ca Rahamin) – compasiunea, armonia și frumusețea. Acest sefirot este considerat trunchiul copacului sau, ca să folosim un simbol comparabil, inima copacului.
7. **Nezah** (cunoscut și ca Netsah) – rezistența, trăinicia, stabilitatea lui Dumnezeu. Acest sefirot este asociat cu cel de-al optulea, Hod, și împreună reprezintă picioarele lui Dumnezeu.
8. **Hod** – măreția lui Dumnezeu. Împreună, Nezah și Hod formează piciorul drept și piciorul stâng ale lui Dumnezeu. Ele sunt și sursa profeției.
9. **Yesod** – falusul, forța procreatoare a lui Dumnezeu, energie combinată în formă fizică. Acest sefirot este cunoscut și ca fiind Cel Drept, la care, în Proverbe 10:25, se făcea referire ca fiind "fundatia lumii".
10. **Shekhinah** (cunoscut și ca Keneset Yisra'el și Malkhut sau Malkhuth) - femininul, comunitatea mistică a lui Israel. Întregul Israel este format din picioarele ei (Zohar 3:231b). Echilibrând energia masculină a lui Yesod, Shekhinah este feminin și are multe nume feminine: Pământ, Luna, Trandafir, Grădina Edenului. Aceasta este forța de viață înrădăcinată, hrănind tot ceea ce este viu.

Când Tif'eret (compasiunea) și Shekhinah (femininul) se combină, sufletul omenesc se trezește și începe o călătorie mistică. În acel moment sefirotul încetează să mai fie doar abstract și devine de asemenea o hartă detaliată a dezvoltării spirituale, conducând individul pe drumul său ascendent.

Chiar și la o privire sumară, înțelesurile arhetipale ale chakrelor, ale tainelor și ale sefirotilor sunt identice. Dacă puteți simți și înțelege puterea simbolică conținută în toate aceste tradiții, ați început să folosiți puterea vederii simbolice. Puteți înțelege teologia drept o știință a vindecării corpului, a minții și a spiritului. Combinând înțelepciunea sistemului chakrelor cu puterea sacră intrinsecă a Tainelor Creștine și trăsăturile Divine articulate în cei zece sefiroți, obținem o privire adâncă asupra nevoilor spiritelor noastre și ale corpurilor noastre. Ceea ce servește spiritul, hrănește și corpul. Ceea ce slăbește spiritul, slăbește și corpul.

Cum lucrează împreună Chakrele, Tainele și Sefirotii

Fiecare din cele șapte nivele de putere ale sistemului nostru biologic conține un singur adevăr sacru. Acest adevăr pulsează continuu înăuntrul nostru, îndrumându-ne să trăim după dreapta folosință a puterilor sale. Suntem născuți cu o cunoaștere intrinsecă despre aceste șapte adevăruri, țesute în sistemul nostru energetic. Violând aceste adevăruri slăbim atât spiritul, cât și corpul fizic, în timp ce, slăvindu-le, respectându-le, ne sporim puterea spiritului și a corpului nostru fizic.

Energia este putere, iar corpurile noastre au nevoie de putere. Prin urmare, corpurile cer putere. Chakrele, sefirotii și

tainele vorbesc toate despre interacțiunea cu puterea și despre preluarea controlului asupra propriei noastre puteri în procese din ce în ce mai intense. La primul nivel, de exemplu, învățăm să ne descurcăm având o identitate de grup și puterea ce vine din familie; mai târziu, la următoarele nivele, ne individualizăm și administrăm puterea ca adulți. Treptat, învățăm să ne conducem mintea, gândurile și spiritul. Fiecare alegere pe care o facem, motivată fie de credință, fie de frică, ne conduce spiritul. Dacă spiritul unei persoane este impregnat de frică, atunci frica se întoarce în câmpul energetic al corpului ei. Dacă o persoană își conduce spiritul în credință, atunci grația se întoarce în câmpul său energetic și sistemul său biologic înflorește.

Toate cele trei tradiții susțin că, eliberându-ți spiritul în lumea fizică prin frică și negativitate este un act de necredință al unei voințe personale care a ales peste voința cerurilor. În termeni spirituali orientali, fiecare acțiune creează karma. Actele de conștiență, de trezire, creează karmă bună; actele de frică sau negativitate creează karma rea, caz în care persoana trebuie să-și „retragă" spiritul din frica ce a motivat acțiunea negativă. În tradiția creștină, Taina Confesiunii este actul de a retrage spiritul din locurile negative pentru a intra complet în ceruri. În limbajul iudaic, o teamă care are atâta putere asupra unui om este un „fals dumnezeu". În cuvintele învățătorului meu Athabascan, Rachel, cineva își cheamă înapoi spiritul din rătăcirile sale, astfel încât să poată merge pe calea cea dreaptă.

Suntem simultan materie și spirit. Pentru a ne înțelege și pentru a fi sănătoși atât în corp, cât și în spirit, trebuie să înțelegem cum interacționează materia și spiritul, ce absoarbe spiritul sau forța de viață afară din corpul nostru și cum ne putem recupera spiritul de la falșii zei ai fricii, furiei și atașamentelor față de trecut. Fiecare atașament pe care îl păstrăm din frică, creează un traseu prin care spiritul nostru să părăsească câmpul

nostru energetic și, folosind un termen biblic, „să sufle viață peste pământ" pământ care ne costă sănătatea. Ceea ce ne secătuiește spiritul, ne secătuiește corpul. Ceea ce ne alimentează spiritul, ne alimentează și corpul. Puterea care alimentează corpurile noastre, mintea noastră și inima noastră nu își are originea în ADN. Mai degrabă își are originea în Divinitatea însăși. Adevărul este cât se pare de simplu și este etern.

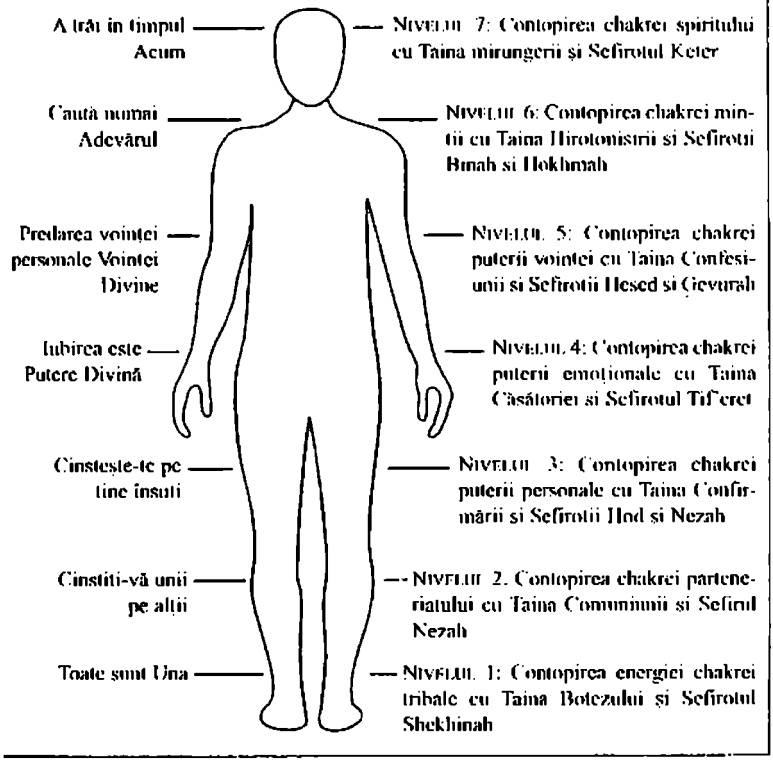
Trei adevăruri sunt comune acestor tradiții spirituale și principiilor medicinii intuitive.

1. Folosind puterea spiritului într-o direcție greșită, se vor genera consecințe asupra corpului și asupra vieții.
2. Fiecare om va întâlni o serie de încercări care îi vor testa alianța sa cu cerul. Aceste teste vor veni sub forma dezintegrării puterii fizice de bază: pierderea inevitabilă a sănătății, a familiei, a bogăției sau a puterii lumești. Pierderea va activa o criză a credinței, forțând omul să se întrebe: „Ce este aceasta sau cine este acesta în care îmi pun eu credința?" sau „În mâinile cui mi-am încredințat eu spiritul?" Dincolo de aceste pierderi majore, ceea ce poate stârni oamenii să caute înțelesuri mai adânci și o „ascensiune" psihologică și spirituală este, de obicei, o disfuncție fizică ce crează un cutremur personal și profesional. Vom fi tentați cu toții să ne uităm în sus atunci când ne fuge pământul de sub picioare.
3. Pentru a îndrepta direcția greșită a spiritului, trebuie să existe voința de a te elibera de trecut, de a-ți curăța spiritul și a te întoarce în momentul prezent. „Crede ca și cum ceea ce ai cerut, este deja împlinit" este ordinul spiritual din Cartea lui Daniel despre vizualizare sau rugăciune în timpul prezent.

În toate cele trei tradiții spirituale lumea fizică servește scopului ca spiritele noastre să învețe, iar „testele" pe care le întâlnim urmează un anume tipar pre-comandat.

În sistemul chakrelor (vezi fig. 5) fiecare centru energetic stochează o anumită putere. Aceste puteri se înalță de la cea mai densă putere fizică până la cea mai eterică sau spirituală putere. Este de remarcat că și încercările care apar în calea noastră tind să urmărească această aliniere. Chakrele unu, doi

FIGURA 5: PUTEREA DIVINĂ DIN LĂUNTRUL ARHITECTURII NOASTRE BIOLOGICE



și trei sunt calibrate problemelor ce implică puterea noastră fizică sau externă. Chakrele patru, cinci, șase și șapte sunt calibrate pentru puterea non-fizică sau internă. Când le aliniem cu Tainele și Sefiroții nu obținem numai scenariul dezvoltării conștiinței noastre, ci și un limbaj spiritual al vindecării și o hartă simbolică a vieții cu inevitabilele încercări de-a lungul procesului nostru de vindecare.

Cele Șapte Adevăruri Sacre

Puterea externă

Nivelul Unu: Combinarea dintre Chakra Unu sau Chakra Tribală (Muladhara), Taina Botezului și Sefirotul Shekhinah.

Puterea creată de aceste forțe arhetipale transmite în energia noastră și în sistemele noastre biologice adevărul sacru *Toate sunt Una*. Suntem interconectați cu întreaga viață și unii cu alții. Fiecare dintre noi trebuie să învețe să respecte acest adevăr. Conectându-ne la energia oricărcia dintre aceste forțe arhetipale, ne conectăm la acest adevăr. Chakra Tribală rezonează cu nevoia noastră de a respecta legăturile de familie și de a avea un cod al onoarei în noi înșine. Mai întâi întâlnim adevărul *Toate sunt Una* în cadrul familiei biologice, învățând să respectăm „legătura de sânge". Familia voastră poate să vă învețe în biserică sau în sinagogă: „Suntem toți parte dintr-o singură familie Divină. *Toate sunt Una* ". Legătura voastră cu familia biologică este simbolică / reprezentativă pentru legătura voastră cu oricine și cu orice înseamnă viață. După cum spune Thich Nhat Hanh, noi „inter-suntem". Încălcând această legătură, de exemplu, considerând că cei care sunt diferiți de

noi sunt mai puțin decât noi, creează conflict în spiritul nostru și, prin urmare, și în corpul nostru fizic. Acceptarea și acționarea în spiritul adevărului fundamental *Toate sunt Una* este o încercare spirituală universală.

În Taina Botezului o familie creează două legăminte. Mai întâi acceptă responsabilitatea fizică pentru noua viață care s-a născut în mijlocul ei și, în al doilea rând, toți membrii săi acceptă responsabilitatea de a preda copilului principiile spirituale. Îndeplinirea acestor responsabilități creează o fundație solidă a credinței și a adevărului pe care se poate baza de-a lungul vieții.

Pentru un adult, Taina Botezului ca simbol poartă alte două angajamente. Mai întâi, noi avem nevoia spirituală de a accepta deplin familia noastră de origine ca fiind "aleasă de Divinitate" pentru a ne învăța lecțiile de care avem nevoie în această viață. Apoi, ne dedicăm acceptării responsabilității pentru a trăi în mod onorabil ca membru al tribului, de a face altora ce am vrea să ne facă ei nouă și pentru a respecta întreaga viață pe Pământ. Îndeplinind aceste două angajamente, în esență, ne botezăm noi înșine, ne respectăm și ne onorăm viața. Renegarea acestui legământ prin felul în care privim familia de origine în termeni negativi, de exemplu, consumă foarte multă putere din sistemul nostru energetic, pentru că se opune adevărului înalt din acest sistem energetic.

Sefirotul Shekhinah, al cărui nume înseamnă „prezență divină", este conștiința Divină ce creează și proiectează comunitatea mistică a lui Israel. Dintr-o perspectivă simbolic universală, conștiința Divină creează și protejează toate triburile rasei umane. Shekhinah este, de asemenea, o poartă către Divin: „Cel ce vrea să intre, intră prin această poartă" (Zohar 1:7b) – una din cele mai potrivite descrieri, deoarece Shekhinah rezonează cu Chakra Unu sau Chakra Tribală a sistemului

energetic uman. Pentru a ne înălța în adevărul spiritual ea sugerează că mai întâi trebuie să ne respectăm familiile și toate comunitățile omenești.

Nivelul Doi: combinarea dintre Chakra Relațiilor (Svadisthana), Taina Comuniunii/Împărtășaniei și Sefirotul Yesod.

Puterea creată de aceste trei forțe arhetipale transmite în sistemele noastre adevărul sacru *Respectați-vă unul pe altul.* Din Chakra Relațiilor primim puterea de a acționa cu integritate și respect în toate relațiile noastre, de la căsătorie la prietenie și la legăturile profesionale. Această energie este în mod particular activă deoarece rezonează cu toate activitățile financiare și creative. Integritatea și onoarea sunt necesare sănătății. Când ne încălcăm onoarea sau o compromitem în orice fel, ne contaminăm spiritele și corpurile fizice.

În mod reprezentativ, Taina Comuniunii/Împărtășaniei radiază în sistemul nostru adevărul că fiecare persoană „cu care împărtășim o legătură" este o parte din viața noastră desemnată de Planul Divin. Când „rupem pâinea" cu cineva, noi afirmăm simbolic că suntem toți parte dintr-o singură familie spirituală, că fiecare din cei pe care îi cunoaștem este prezent grație Planului Divin și că noi toți avem nevoie unul de altul pentru a ne îmbogăți viețile. Faptul că unele din aceste „uniuni" sunt dureroase este necesar. Orice persoană din viața noastră joacă un rol esențial în dezvoltarea noastră. Problema este să devenim suficient de maturi pentru a recunoaște și a trăi după acest adevăr. Este nenatural, din perspectivă spirituală, să privim oamenii drept dușmani sau să fim noi înșine un dușman. Relațiile negative generează o energie negativă care blochează vederea simbolică. Nu putem vedea scopul Divin dintr-o uniune pe care alegem să o înțelegem și interpretăm negativ.

Sefirotul Yesod încorporează chakra a doua sau energia colectivă. Yesod este falusul, nevoia procreatoare de a planta semințe de viață, de a crea materie din energie, de a forma ceva din potențialitate. Înăuntrul acestui sefirot creația este un act mutual, un dualism natural din care izvorăște viața. Yesod reprezintă nevoia energiei noastre de a forma uniuni sacre cu alte ființe umane, uniuni din care rezultă continuitatea vieții. Suntem atrași spiritual să ne conectăm cu sacrul dinăuntrul altor oameni, să ne unim sufletul cu sufletul unui partener. Intimitatea este ea însăși o formă de uniune sacră și Sefirotul Yesod ne atrage în mod natural către cei cu care este posibilă o uniune sacră. Când într-o uniune sacră nu reușim să ne respectăm legămintele făcute sau când le încălcăm, violăm propriul spirit. Viața ne cere uneori să reconsiderăm convenientele noastre, și astfel apar divorturile atât în căsătorie, cât și în alte tipuri de uniuni. Actul divorțului în el însuși nu este dezonorant, dar suntem meniți să fim conștienți de maniera în care ne purtăm în timpul acestui proces de tăiere a unui legământ.

Nivelul Trei: Combinarea dintre Chakra Puterii Personale (Manipura), Taina Mirurii și Sefirotii Hod și Nezah.

Puterea creată de aceste patru forțe arhetipale transmite în sistemul nostru adevărul sacru *Cinstește-te pe tine însuți*. Toate cele patru forțe arhetipale ne conduc la acest nivel, către o dezvoltare a aprecierii de sine și a respectului de sine. Chakra conține „instinctul de conservare", simțul care ne protejează când suntem în pericol fizic sau ne avertizează față de energia și acțiunile negative ale altor persoane. Încălcăm această energie când nu ținem cont de instinctele noastre.

Înțelesul simbolic al Tainei Mirurii este acceptarea responsabilității pentru calitatea persoanei ce devenim. O parte din acest proces de a deveni conștienți de noi înșine este o experiență de „inițiere" sau o ceremonie de „atingere a vârstei majoratului

(spiritual)". Spiritul ne cere o asemenea experiență sau ceremonie ca pe ceva care să marcheze intrarea noastră în maturitate; când nu există un asemenea marcaj, o impresie negativă conștientă sau inconștientă ori un gol se manifestă printr-o slăbiciune de natură psihologică. Unele din aceste manifestări sunt: o nevoie continuă de aprobare din partea altor oameni, ceea ce poate spori o nesănătoasă asociere și identificare cu bande, secte sau alte grupări de acest fel; o incapacitate de a se aprecia pe sine; o incapacitate de a dezvolta un sens sănătos al sinelui ca individ. Capacitatea de a spicui din călăuzirea intuitivă a propriului spirit rezidă într-un puternic simț al sinelui și în respectul față de acel sine.

La fel de important este rolul stimei de sine, al aprecierii de sine în vindecarea și menținerea unui corp sănătos. Când nu avem respect de sine, relațiile noastre cu alții sunt temporare și sunt doar fragile stări de intimitate. Ne temem continuu de un abandon pentru că acțiunile noastre sunt conduse de teroarea de a fi singuri. A te confirma pe sine -- pentru a dezvolta și a recunoaște un cod personal al onoarei -- este crucial pentru crearea unui corp sănătos. Nu există sănătate fără onoare.

Înțelesul simbolic al Sefirotului Nezah este rezistența, puterea de a păstra forța, tăria și vitalitatea dincolo de capacitatea corpului fizic. Această putere se trezește când ne acceptăm viața așa cum este. Noi pierdem această putere atunci când ne concentrăm asupra a ceea ce ne lipsește din viață sau când vedem viața goală și fără sens și atunci avem nevoie să învățăm să acceptăm responsabilitatea personală pentru că noi am creat-o așa.

Înțelesul simbolic al Sefirotului Hod este maiestatea sau integritatea, o energie care ne permite să transcedem limitările sinelui și să ne trezim legătura spirituală cu autoritatea Divină. Energia lui Hod este sporită prin dezvoltarea unei atitudini de apreciere și mulțumire pentru tot ceea ce are o persoană și pentru darul vieții însești.

Împreună, Nezah şi Hod sunt picioarele simbolice ale corpului uman. Împreună cu energiile feminine şi masculine ale chakrei trei, sugerează nevoia de a crea o uniune spirituală din această dualitate internă şi fără auto-apreciere şi cinstire personală nu vom reuşi niciodată să stăm pe picioarele noastre, fie la propriu, fie simbolic.

Puterea Internă

Nivelul Patru: Combinarea dintre Chakra Puterii Emoţionale (Anahata), Taina Căsătoriei şi Sefirotul Tif'eret.

Puterea creată de aceste trei forţe arhetipale transmite în sistemele noastre adevărul sacru *Iubirea este o Putere Divină*. Acest centru energetic este punctul central al puterii continute în sistemul energetic uman, uşa simbolică ce duce către lumea noastră interioară.

Energia acestei chakre ne transmite cunoaşterea că iubirea este singura putere autentică. Nu numai mintea şi spiritul nostru, ci şi corpul nostru are nevoie de iubire pentru a supravieţui şi a înflori. Încălcăm această energie când acţionăm asupra altora fără iubire. Când adăpostim emoţii negative faţă de alţii sau faţă de noi înşine, sau când creăm durere altora în mod intentionat, ne otrăvim sistemele fizice şi spirituale. De departe cea mai puternică otravă pentru spiritul uman este incapacitatea de a se ierta pe sine sau pe altcineva. Aceasta creează un handicap în resursele emoţionale ale unei persoane. Testul inerent continut în această chakră este rafinarea capacităţii noastre de a-i iubi pe alţii la fel cum ne iubim pe noi înşine şi de a dezvolta puterea iertării.

Simbolic, Taina Căsătoriei aduce în vieţile noastre nevoia şi responsabilitatea de a explora iubirea. Mai întâi trebuie să ne iubim pe noi înşine şi prima noastră căsătorie trebuie să fie una simbolică: un angajament pentru a împlini conştient nevoile

noastre emoționale pentru a fi capabili să-i iubim și să-i acceptăm pe alții necondiționat. A învăța să ne iubim pe noi este o mare provocare pentru toți; nici unul dintre noi nu se naște iubindu-se pe sine. Trebuie să muncim pentru aceasta. Când ne neglijăm din punct de vedere emoțional nu devenim otrăviți numai emoțional, ci aducem acele otrăvuri în toate relațiile noastre, în special în căsătorie.

Nivelul Cinci: Combinarea dintre Chakra Voinței (Vishuddha), Taina Confesiunii și Sefiroții Hesed și Gevurah.

Puterea creată de aceste patru forțe arhetipale transmite în sistemele noastre adevărul sacru *Renunță la voința personală în favoarea Voinței Divine*. Această renunțare este cel mai mare act pe care îl putem face pentru a aduce stabilitatea spirituală în viețile noastre. Fiecare dintre noi deține o anume conștiență asupra faptului că ne-am născut pentru un scop anume, că viața conține un Plan Divin. Cea de-a cincea chakră este centrul acelei conștiențe și al dorinței noastre de a fi în legătură cu Planul Divin.

Pe măsură ce ne maturizăm, noi toți încercăm să ne construim viețile după voința noastră. Mai întâi ne separăm de părinți, ne stabilim independența și căutăm să facem o carieră. Apoi, inevitabil, apare un eveniment sau o criză. Probabil o ocupație care nu se potrivește planului sau o căsătorie care nu merge ori apare o boală. Indiferent de felul crizei ce apare, descoperim că ne aflăm într-o situație care ne forțează să ne confruntăm cu limitările resurselor noastre interne care ne împiedică să împlinim planurile cu succes. Odată ce ne aflăm în această situație inevitabilă, apar întrebările: „Care este menirea mea în această viață? Care a fost scopul pentru care m-am născut?". Aceste întrebări pregătesc terenul pentru alinierea voinței noastre cu Planul Divin, cea mai importantă alegere pe care o putem face.

Această unică alegere, făcută în credință și încredere, permite Autorității Divine să intre în viața noastră și să transforme eforturile noastre în succese, precum și rănile noastre în puteri. În timp ce noi s-ar putea să dorim sau să nu dorim conștient să ne predăm voința personală Autorității Divine, suntem siguri că vom întâlni numeroase oportunități pentru a realiza aceasta. Un stimulent pentru a face această alegere rezidă în poveștile de viață, în luptele din care oamenii ce le-au trăit nu au obținut decât durere și eșec până când i-au spus lui Dumnezeu : „Preia tu controlul." Acte extraordinare de sincronicitate le-au umplut apoi vieților și noi relații pentru inimile lor au apărut. Încă aștept să întâlnesc persoana care a regretat spunând Divinului „Sunt al tău cu totul".

În mod simbolic, Taina Confesiunii comunică sistemelor noastre învățătura despre faptul că este împotriva construcției noastre naturale să distorsionăm adevărul. A minți este o violare atât a corpului, cât și a spiritului pentru că sistemul energetic uman identifică minciuna ca pe o otravă. Spiritul și corpul au nevoie de cinste și integritate pentru a prospera. Pentru acest motiv avem o nevoie intrinsecă să scăpăm de toate distorsiunile pe care le-am creat. Confesiunea este curățarea a tot ceea ce nu este cinstit în noi înșine. Ea vindecă pagubele pe care le creăm prin folosirea incorectă a voinței personale. Curățarea spiritului este pasul cel mai important în procesul vindecării. În programele de vindecare psihologico-spirituale cum ar fi programele celor 12 Pași, confesiunea și renunțarea la voința personală în favoarea unei „puteri mai mari decât a ta însuți" sunt chiar premizele succesului. Psihoterapia, de asemenea, este o formă contemporană de confesiune. Confesiunea retrage spiritul de sub autoritatea lumii fizice și îl redirecționează către lumea Divină.

De la Sefirotul Hesed, ceea ce înseamnă „măreție" și „iubire", primim instinctul natural și indicația spirituală de a vorbi astfel încât să nu-i rănim pe alții. Comunicarea folosind această

calitate a energiei este fără efort; violăm această energie şi ne otrăvim atunci când nu rostim adevărul. Într-adevăr, nu trebuie să ne mărturisim greşelile altora dacă, făcând astfel, îi vom răni şi mai mult. Trebuie să mărturisim aşa încât să putem redirecţiona energia noastră în acţiuni pozitive şi într-un comportament pozitiv, eliberându-ne de povara negativităţii şi a emoţiilor care induc vinovăţia. Nu suntem construiţi să fim critici faţă de alţii sau faţă de noi înşine; gândim rău faţă de alţii numai din frică. Rostirea cuvintelor care îi rănesc pe alţii contaminează atât persoanele respective, cât şi pe noi înşine, iar corpul nostru fizic ne consideră pe noi responsabili pentru această formă de distrugere. (În budhism aceasta este preceptul Vorbirii Corecte). Cunoaşterea înnăscută despre responsabilitate generează vinovăţia pe care o simţim deseori în urma actelor noastre negative, şi de aceea suntem forţaţi să căutăm confesiunea pentru a ne vindeca.

Sefirotul Gevurah, care înseamnă „judecată" şi „putere" transmite în sistemele noastre energetice conştienţa că ar trebui să nu judecăm negativ în mod intenţionat niciodată pe nimeni şi nici pe noi înşine. Judecăţile negative creează consecinţe negative, atât în corp cât şi în mediul înconjurator.

Nivelul Şase: Combinarea dintre Chakra Minţii (Ajna), Taina Hirotonisirii şi Sefiroţii Binah şi Hokhmah.

Puterea creată de aceste patru forţe arhetipale transmite în sistemele noastre învăţătura sacră *Caută Numai Adevărul*. Din Chakra Minţii primim energia pentru a căuta răspunsurile misterelor pe care le întâlnim. Din arhitectura noastră Divină avem întrebarea „De ce?" şi vrem să ştim astăzi mai mult decât am ştiut ieri. Energia ce pulsează din această chakră ne îndrumă continuu să evaluăm adevărul şi integritatea credinţelor noastre. Aşa cum ştim instinctiv din naştere că a avea credinţă în orice sau în oricine care nu este integru, ne contaminează spiritele şi corpurile.

Noi toţi vom întâlni circumstanţe care ne vor determina să ne schimbăm credinţele şi astfel să ne apropiem de adevăr. Ne maturizăm în credinţele noastre cu fiecare pas, cu fiecare experienţă pe care o trăim. Energia din chakra şase ne împinge fără tăgadă să renunţăm la percepţiile care sunt neadevărate. Când acţionăm împotriva acestei energii, noi blocăm în mod conştient adevărurile profunde să pătrundă în câmpul nostru mental, iar sistemul nostru de percepţie este învăluit de nori.

Taina Hirotonisirii, în sens literal, este actul de a fi numit preot şi de a prelua oficial sarcina de a fi întreaga viaţă un canal de lucru al sacrului. Noi toţi vrem să avem o contribuţie valoroasă şi semnificativă în vieţile altor oameni, să simţim că ceea ce facem este sacru (în buddhism, *„A-şi câştiga existenţa corect"*). Indiferent de sarcina noastră de viaţă, fie ca de vindecător, părinte, om de ştiinţă, fermier, bun prieten, noi devenim canale pentru energia Divină. Dobândim Hirotonisirea în mod simbolic atunci când cei cu care trăim sau muncim alături recunosc contribuţiile pe care le aducem ca fiind benefice dezvoltării lor personale sau spirituale. Străduindu-ne să devenim de ajutor şi fără să judecăm oamenii cu care trăim sau muncim creează un canal pentru energia Divină în interiorul nostru. Oamenii care radiază iubire şi energie menite să sprijine sunt recunoscuţi ca posedând energia hirotonisirii, harul. Ei sunt instrumente ale intervenţiei Divine. Fiecare dintre noi are potenţialul de a deveni un astfel de canal Divin, să fie în serviciul altora prin reflectarea acestei energii sacre, care este definiţia contemporană a preoţiei.

Pentru a ne ajuta să devenim astfel de canale ale energiei divine şi ale acţiunii sale, Sefirotul Hokhmah transferă în sistemele noastre impulsul de a invoca sprijinul înţelepciunii Divine în capacităţile noastre de a raţiona, în special în momentele în care logica umană pare să conducă spre nicăieri.

Hokhmah ne ajută să învățăm să echilibrăm rațiunea și judecata, să ne păstrăm în linia adevărului și să luăm decizii care crează cele mai bune consecințe pentru noi înșine și pentru cei cu care interacționăm.

Sefirotul Binah sprijină energia lui Hokhmah, pulsând în cel mai adesea bruta energie a rațiunii umane o mai dulce și mai legată de emoțional putere a înțelegerii Divine. Combinarea dintre Hokhmah și Binah este menită să servească drept sistem intern de navigație, inspirându-ne să transcendem limitările gândirii umane și să atingem, ca și în cazul figurii biblice, Solomon, o claritate mentală care permite rațiunii Divine să se unească cu procesul nostru de gândire.

Cu cât ne eliberăm mai mult de tendința învățată de a judeca, cu atât mai mult ne deschidem mințile către o calitate a înțelegerii care este Divină în originea sa. Rațiunea omenească nu poate răspunde niciodată misterelor vieții noastre. Nu poate răspunde complexei întrebări: de ce lucrurile se întâmplă așa cum se întâmplă. Putem dobândi un adevărat sentiment al păcii față de viață numai dacă ne eliberăm de nevoia de a ști din punct de vedere al rațiunii omenești de ce lucrurile se întâmplă astfel, și dacă îmbrățișăm rațiunea Divină: „Lasă-mă să știu ceea ce sunt capabil să știu și să am încredere că, dincolo de toate evenimentele, nu contează cât de dureroase, există un motiv din care izvorăște binele."

Nivelul Șapte: Combinarea dintre Chakra Spiritului (Sahasrara), Taina Ungerii/Maslului și Sefirotul Keter.

Puterea creată de aceste trei forțe arhetipale transmite în sistemele noastre adevărul sacru *Trăiește în momentul prezent.* Pentru că noi suntem esențialmente creații spirituale, nevoile noastre spirituale sunt cruciale pentru starea noastră de bine, ca și nevoile fizice sau chiar și mai mult de atât.

Chakra Spiritului ne spune că spiritul nostru este etern. Că suntem mai mult decât corpuri fizice, un adevăr care ne consolează de-a lungul multor sfârșituri de viață care sunt parte din experiența umană. Aparenta relație a corpurilor noastre cu un timp cronologic este o iluzie, una pe care spiritul nostru este însărcinat să o descopere. Este nenatural ca modelul nostru Divin să ne lase gândurile să trăiască prea mult în trecut; un asemenea dezechilibru creează găuri în timp care interferează cu capacitatea noastră de a trăi în prezent și de a primi călăuzire spirituală în fiecare zi. Această călăuzire nu ar avea nici un sens dacă noi ne-am concentra atenția numai asupra descoperii misterelor din ziua de ieri. Dacă trăim complet și deplin în momentul prezent, misterele lui ieri ni se vor dezvălui treptat.

Spiritele noastre sunt atrase instinctiv de adevărul sacru. Din acesta putem primi inspirația care ne înalță în extaz. Înflorim, prosperăm și ne vindecăm în momentele extatice, când spiritele noastre devin mai puternice decât corpurile noastre și corpurile noastre pot răspunde comenzilor spiritelor noastre.

Nevoia de a trăi în momentul prezent este sprijinită de Taina Ungerii. Această taină a fost creată pentru a ajuta oamenii să elibereze spiritul înainte de moarte. În mod simbolic, această taină recunoaște nevoia noastră de a ne rechema spiritul, pentru a încheia treburile nerezolvate din diferite puncte ale vieții noastre. Energia acestei taine ne dă capacitatea de a ne elibera de experiențele din trecut pentru a „nu cără morții cu noi". Prin urmare, puterea și simbolismul acestei taine nu sunt limitate numai la sfârșitul vieții. Biologic și spiritual trebuie să aducem toate lucrurile la un sfârșit și putem chema această energie sacră să ne ajute să facem astfel. După fiecare experiență dureroasă și traumatizantă primim, întotdeauna, o

călăuzire interioară care ne ajută să eliberăm trecutul și să ne continuăm viețile. Când alegem să păstrăm trecutul mai viu decât prezentul, intervenim în curgerea forței de viață, distorsionăm „prezentul" pentru că începem să vedem trecutul ca întâmplându-se „astăzi", astfel slăbindu-ne corpurile și spiritele. Devenim bolnavi de „căratul morților" cu noi pentru prea mult timp.

Din Sefirotul Keter, simbolic pentru conectarea noastră la lumea infinită, primim înțelepciunea că nu există moarte, există doar viață. Este o promisiune Divină că ne vom întâlni din nou cu cei care au plecat înaintea noastră. Trebuie să ne liniștim în confortul, siguranța și puterea acestui adevăr sacru.

Ne naștem știind aceste șapte adevăruri sacre. Într-adevăr, fiecare dintre noi este fundamental o „ediție biologică" a lor. Suntem învățați variațiuni ale acestor adevăruri în copilărie prin practicile religioase ale triburilor noastre. Și chiar dacă nu suntem învățați în mod conștient aceste adevăruri, ele se trezesc automat în noi, în măruntaiele noastre, în mințile noastre, în simțul ordinii naturale a vieții. Pe măsură ce ne maturizăm ajungem să înțelegem conținutul acestor adevăruri cu și mai mare claritate și profunzime și devenim din ce în ce mai capabili să răspundem mesajelor lor, să interpretăm informațiile pe care le vedem în mesajele lor arhetipale.

Adevărurile conținute în învățăturile scripturilor sacre ale diferitelor tradiții religioase sunt destinate să ne unească,nu să ne dezbine. Interceptarea literală creează separare în timp ce interpretarea simbolică, aceea care vede că toate aceste învățături se adresează structurii identice a naturii noastre spirituale, este cea care ne unește. Pe măsură ce ne deplasăm atenția de la lumea exterioară către cea interioară, ne însușim vederea (percepția) simbolică. În interior, suntem cu toții la

fel, iar încercările spirituale la care suntem supuşi sunt identice. Diferenţele exterioare sunt iluzorii şi temporare, nimic altceva decât simple accesorii fizice. Cu cât căutăm mai mult (să vedem) ceea ce ne uneşte, cu atât mai multă autoritate va căpăta vederea (percepţia) simbolică cu ajutorul căreia vom fi îndrumaţi în viaţă.

Combinarea tradiţiilor spirituale hinduse, buddhiste, creştine şi iudaice într-un sistem ce are adevăruri sacre comune se constituie într-o metodă de călăuzire care poate înălţa mintea şi corpul nostru şi ne poate arăta cum să administrăm spiritul nostru în lume.

În Partea a II-a vor fi descrise în detaliu cele şapte chakre în sensul puterii lor inerente, subliniind în mod special fricile care cauzează pierderea acestor puteri. Pe măsură ce studiaţi acest material, studiaţi-vă şi pe voi înşivă cu intenţia de a identifica „în mâinile cui v-aţi predat voi spiritul".

Înțelegerea sistemului chakrelor a apărut ca un rezultat al muncii mele de intuitiv medical.* Felul în care împărtășesc munca mea cu cititorii acestei cărți este ca și cum i-aș lua în mintea mea și în laboratorul meu.

În partea a II-a analizez fiecare chakră separat, astfel încât să vă familiarizați cu caracteristicile specifice ale acestora, să le înțelegeți semnificația și conținutul. Când evaluez o boală din punct de vedere al medicinii energetice, evaluez și pacientul în ansamblul său, inclusiv simptomele fizice și obiceiurile mentale, relațiile personale și regimul alimentar, experiența spirituală și cariera. Păstrați aceeași regulă în mintea voastră atunci când studiați sistemul energetic uman. O evaluare energetică completă trebuie să includă toate cele șapte chakre, indiferent de localizarea bolii fizice, precum și a aspectelor vieții pacientului.

În timp ce veți citi despre chakre, veți înțelege că sunt multe probleme care țin de chakrele unu, doi și trei, și că acestea sunt cele în care cei mai mulți oameni își cheltuiesc energia. Nu este o coincidență faptul că multe boli sunt rezultatul unei pierderi de energie din aceste trei chakre. Chiar și atunci când o boală, precum o afecțiune cardiacă sau un cancer mamar, se dezvoltă într-o regiune superioară, originea

* Sunt multe interpretări ale sistemului chakrelor, iar eu împărtășesc câteva din ele, cum ar fi pe cea a lui Joseph Campbell, *Imaginea Mitică* (Princeton, NJ Princeton University Press, 1974), care este și una din cele mai larg acceptate. Filozoful transpersonal W. Brugh Joy, M.D., tratează, de asemenea, subiectul chakrelor în *O hartă pentru o călătorie transformatoare* (New York: Tarcher/Putnam, 1979). Barbara Ann Brennan folosește chakrele în practica ei de vindecare energetică după cum descrie în *Mâini de lumină: Un ghid de vindecare prin intermediul câmpului energetic uman.*(Bantam, 1987), iar Harish Johari oferă o interpretare adânc spirituală în *Chakrele: centri energetici de* transformare (Destiny Books, 1987).

energetică poate fi depistată, de obicei, în tipare de stres și probleme ale celor trei chakre inferioare, precum căsătoria, parteneriatele, familia sau ocupația. Emoții cum sunt furia și ura ne lovesc fizic sub centură, în timp ce o emoție de tipul uneia de tristețe neexprimată este asociată cu o boală deasupra centurii. De exemplu, emoțiile principale legate de nodulii mamari sau de cancerul mamar sunt durerea, suferința și problemele de tip emoțional nerezolvate, de regulă legate de hrănire și de îngrijire.

Îngrijirea are legătură cu sănătatea relațiilor. Cu toate acestea, în mod clar relațiile țin de prima și de a doua chakră. Astfel, mai multe, dacă nu chiar toate chakrele trebuie să fie analizate pentru a înțelege complet de ce s-a îmbolnăvit cineva.

Din toate tipurile complexe de energie care trec prin sistemul nostru, Chakra Unu este de departe cea mai complexă pentru că este chiar începutul sau centrul rădăcină al corpului.

Vă rog să țineți cont de faptul că problemele și bolile pe care le-am pomenit aici, trebuie să fie înțelese astfel: extremele negative ale oricărei probleme emoționale pot fi un factor major de influență în dezvoltarea oricărei disfuncții pomenite în descrierea fiecărei chakre.

ANATOMIA ENERGIEI

CHAKRA	ORGANE
1	Suportul corpului fizic Baza coloanei vertebrale Picioare, oase Tălpi Rect Sistem imunitar
2	Organe sexuale Intestinul gros Vertebrele lombare Zona pelviană Apendice Vezica urinară Zona soldurilor
3	Abdomen Stomac Intestin subțire Ficat, vezică biliară Rinichi, pancreas Glandele suprarenale Splină Partea de mijloc a spatelui

PROBLEME MENTALE, EMOȚIONALE	DISFUNCȚII FIZICE	
Securitate fizică a familiei și grupului	Dureri cronice de spate în partea de jos	1
Capacitatea de a aproviziona cu cele necesare vieții	Sciatica	
Capacitatea de a se descurca de sine stătător	Varice	
A se simți confortabil, în siguranță, ca acasă	Tumori rectale/cancer	
Legea și ordinea familială și socială	Tulburări legate de imunitate	
Vina și învinovățirea	Dureri cronice de spate în partea de jos	2
Bani și sex	Sciatică	
Puterea și controlul	Probleme de obstretică și ginecologie	
Creativitate	Dureri în zona pelviană și a spatelui	
Potență sexuală		
Etica și respectul în relații	Probleme ale aparatului urinar	
Încredere	Artrite	3
Frică și intimidare	Ulcere gastrice și duodenale	
Respectul de sine, încrederea în sine și aprecierea de sine	Colon-probleme intestinale	
Grija față de sine și față de alții	Pancreatită, diabet	
Responsabilitatea de a lua decizii	Indigestii cronice sau acute; Anorexie sau bulimie	
Sensibilitate la critică	Tulburări ale ficatului	
Onoarea	Hepatite	
	Tulburării ale suprarenalelor	

ANATOMIA ENERGIEI

CHAKRA	ORGANE
4	Inima și sistemul circulator Plămâni Umeri și brațe Coaste/sâni Diafragmă Glanda timus
5	Gât Tiroidă Trahee Vertebrele gâtului Gura Dinții și gingiile Esofag Paratiroide Hipotalamus Probleme ale glandei tiroide
6	Creier Sistem nervos Ochi, urechi Nas Glanda pineală Glanda pituitară

PROBLEME MENTALE, EMOȚIONALE	DISFUNCȚII FIZICE	
Iubirea și ura	**Probleme de congestie a inimii**	
Resentiment și amărăciune	Infarct miocardic	4
Durere și furie	Prolapsul valvei mitrale	
Centrarea în sine	Megacardie	
Singurătatea și angajamentul	Astm/alergie	
Iertare și compasiune	Cancer pulmonar	
Speranță și încredere	Pneumonie bronhică	
	Partea de sus a spatelui, umeri	
	Cancer mamar	
Alegerea și puterea voinței	Raspy throat	5
Expresia sinelui	Durere cronică de gât	
A-ți urma visul	Ulcere ale gurii	
Folosirea puterii personale pentru a crea	Probleme ale gingiilor	
Dependență	**Probleme ale încheieturilor temporomandibulare**	
Judecată și criticism		
Credință și cunoaștere	Scolioză	
Capacitatea de a lua decizii	Laringite	
	Inflamații glandulare	
	Probleme ale glandei tiroide	
Auto-evaluare	**Tumori/hemoragie/atac cerebral**	
Adevăr	**Tulburări neurologice**	6
Capacități intelectuale	Orbire/surzire	
Sentimente legate de competență	Probleme de coloană vertebrală	
Deschiderea către ideile altora	Tulburări ale procesului de învățare	
Abilitatea de a învăța din experiențe	Leziuni	
	Inteligență emoțională	

ANATOMIA ENERGIEI

CHAKRA	ORGANE
7	Sistemul muscular Sistemul osos Pielea

PROBLEME MENTALE, EMOȚIONALE	DISFUNCȚII FIZICE	
Abilitatea de a avea încredere în viață	Tulburări energetice	7
Valori, etică, curaj	Depresii de tip mistic	
Umanitarism	Epuizare cronică care nu este legată de o tulburare fizică	
Lipsa egoului	Sensibilitate mare la lumină, sunet și alți factori de mediu	
	Abilitatea de a vedea tiparul mai mare	
	Credință și inspirație	
	Spiritualitate și devoțiune	

CAPITOLUL I

Chakra Unu: Puterea tribală

Conținutul energetic al Chakrei Unu sau Chakra Tribală este puterea tribală. Cuvântul „trib" nu este doar un sinonim pentru familie, ci este un arhetip și, ca atare, are conotații dincolo de definiția sa obișnuită. Din punct de vedere arhetipal, cuvântul tribal se referă la identitatea grupului, la forța grupului, la voința de grup și la modelele de credință ale acestuia. Toate aceste semnificații alcătuiesc conținutul energetic al primei chakre. Chakra Unu este legătura noastră cu pământul. Ea reprezintă conexiunea noastră cu credințele familiale tradiționale care ajută în formarea identității și a sentimentului că aparținem unui grup de oameni dintr-o anumită zonă geografică.

Pentru a vă conecta la energia Chakrei Unu, concentrați-vă atenția pentru câteva momente asupra unui aspect tribal care să declanșeze în voi un răspuns emoțional. Puteți face acest lucru în următoarele situații:

- când ascultați imnul național urmărind o paradă militară;
- când priviți un sportiv primind o medalie de aur la olimpiadă;

- când participați la căsătoria unor persoane dragi;
- când aflați că un copil a fost botezat cu numele vostru.

Atunci când vă concentrați asupra experienței pe care ați ales-o, fiți conștienți că zona din corpul vostru care generează răspunsul este această Chakra Tribală.

Localizare: la baza coloanei vertebrale (în coccis)

Conexiuni energetice cu corpul fizic: coloana vertebrală, rectul, picioarele, oasele și sistemul imunitar.

Conexiuni energetice cu corpul emoțional/mental: Chakra Unu reprezintă temelia sănătății emoționale și mentale. Stabilitatea emoțională și psihică își are originea în elementul familial și în mediul social timpuriu. Disfuncțiile familiale generează numeroase boli psihice, ca de exemplu: sindromul personalității multiple, tulburări obsesiv-agresive, depresia și tiparele distructive cum ar fi alcoolismul.

Conexiunea simbol/percepție: Energia Chakrei Unu se manifestă prin nevoia de logică, ordine și structură. Această energie ne orientează în timp și spațiu și către cele cinci simțuri ale noastre. La vârsta copilăriei percepem și învățăm despre lumea fizică prin cele cinci simțuri. Energia Chakrei Unu are probleme în a interpreta simbolic viețile noastre, pentru că cele cinci simțuri ne dau o percepție literală și ne fac să vedem lucrurile la un nivel superficial. Abia mai târziu, odată cu maturizarea, devenim capabili să căutăm înțelesul simbolic al întâmplărilor și al relațiilor.

Conexiunea Sefirot/Taină: Sefirotul Shekhinah, care literalmente înseamnă comunitatea mistică a lui Israel, este simbolul comunității spirituale a întregii umanități și al spiritului

feminin al pământului, cunoscut sub numele de Gaia. Înțelesul simbolic al Tainei Botezului este acela de a ne onora familia biologică ca fiind sacră și aleasă în mod divin drept tribul potrivit din care vom porni în călătoria vieții.

Fricile de bază: spaimele legate de supraviețuirea fizică, frica de a fi abandonat de grup, pierderea echilibrului fizic.

Puterile fundamentale: identitate tribală/familială, coeziune și cod tribal al onoarei; sprijinul și loialitatea care ne dau un sentiment de siguranță și conectare cu lumea fizică.

Adevărul sacru: adevărul sacru inerent Chakrei Unu este că „*Toate Sunt Una*". Învățăm acest adevăr și îi explorăm puterea creatoare prin experiențele legate de dinamica tribală sau de grup. Acesta conține mesajul că suntem conectați cu toate aspectele vieții și că fiecare alegere pe care o facem și toate credințele noastre exercită influență asupra întregii creații. Înțelesul simbolic al Sefirotului Shekhinah este că suntem cu toții parte a unei comunități spirituale unice. Ca parte a dezvoltării noastre spirituale și a sănătății noastre biologice, acest adevăr sacru își are expresia fizică în onoare, loialitate, dreptate, legături de familie și de grup, „împământare", nevoia unei temelii spirituale și abilitatea de a folosi puterea fizică pentru supraviețuire.

Începem să descoperim că toate sunt una atunci când ne începem viața în cadrul tribului sau al familiei. A fi parte dintr-un trib este o nevoie fundamentală din moment ce suntem total dependenți de acesta pentru satisfacerea necesităților esențiale supraviețuirii: hrană, adăpost și îmbrăcăminte. Ca ființe tribale suntem proiectați energetic să trăim împreună, să creăm împreună, să învățăm împreună, să fim împreună, să avem nevoie unii de alții. Fiecare din mediile noastre tribale -

de la tribul biologic până la triburile pe care le formăm cu colucrători și până la angajamentele tribale pe care le realizăm cu prietenii – creează cadrul fizic fundamental în interiorul căruia putem explora acest adevăr.

Cultura tribală

Nimeni nu are conștiență de sine și voință atunci când face primii pași în viață. Această identitate apare mult mai târziu și se dezvoltă treptat, începând din copilărie și până la maturitate. Când începem viața ca parte a unui trib, ne conectăm la conștiința tribală și la voința colectivă prin absorbția puterilor și a slăbiciunilor tribului, a credințelor, superstițiilor și a fricilor acestuia. Prin interacțiunile noastre cu familia și cu alte grupuri, învățăm ce înseamnă puterea de a împărtăși o convingere, o credință cu alți oameni. De asemenea, învățăm cât de dureroasă poate fi excluderea dintr-un grup și din energia sa. Tot astfel învățăm puterea de a împărtăși un cod moral și etic transmis din generație în generație. Acest cod comportamental călăuzește copiii tribului în perioada dezvoltării lor, înzestrându-i cu un simț al demnității și al apartenenței.

Dacă experiențele tribale ne interconectează energetic, la fel o fac și mentalitățile tribale, chiar dacă este vorba despre percepții sofisticate de genul: „suntem cu toții frați și surori" sau superstiții precum ar fi: „numărul 13 este cu ghinion".

Puterea tribală și toate aspectele aflate în relație cu aceasta sunt în legătură energetică cu sănătatea sistemului nostru imunitar și, de asemenea, cu picioarele, oasele și rectul. Simbolic, sistemul imunitar face pentru corpul fizic exact ceea ce puterea tribală face pentru grup: protejează întregul organism de virtuale influențe nocive din exterior. Afecțiunile

sistemului imunitar, durerea cronică și problemele legate de schelet sunt activate energetic de slăbiciuni ale unor aspecte tribale personale. La nivel tribal, încercările dificile prin care trecem ne provoacă pierderi de energie, în principal din Chakra Unu, făcându-ne vulnerabili – în cazul în care o problemă devine un factor major de stres – față de bolile sistemului imunitar, de la simpla răceală până la lupus.

Chakra Tribală reprezintă legătura noastră cu experiențele de grup, pozitive sau negative. Epidemiile sunt o experiență de grup negativă față de care noi putem deveni predispuși energetic, dacă spaimele și mentalitățile Chakrei Unu sunt similare cu acelea avute de „Chakra Unu Generală" a culturii de care aparținem. Epidemiile virale sau de altă natură sunt în mare măsură o reflectare a problemelor sociale curente ale tribului cultural și, de asemenea, a sănătății „sistemului imunitar al tribului social". Este esențial să remarcăm acest lucru pentru că fiecare dintre noi este conectat la cultura din care face parte și la mentalitățile acesteia prin intermediul mentalităților din Chakra Unu.

Un exemplu dramatic al capacității energetice a unui trib social de a manifesta o boală este epidemia de poliomielită din anii '30-'40. În octombrie 1929, economia americană s-a prăbușit și a început Marea Criză care a afectat întreaga națiune. Descriind modul în care populația Americii a fost afectată, jurnaliștii și politicienii, oamenii de afaceri și muncitorii, bărbații și femeile, s-au declarat cu toții, pur și simplu, „schilodiți" de dezastrul economic.

Epidemia de poliomielită și-a făcut apariția la începutul anilor '30, acest fapt reprezentând simbolic spiritul schilodit al națiunii ca și comunitate. Cei care s-au simțit cei mai schilodiți din punct de vedere economic, fiind afectați în mod direct sau fiind doar speriați de fenomen, au fost și cei mai expuși virusului

poliomielitic. Copiii americani au fost în egală măsură predispuși bolii virale, ca și bolii economice pentru că ei absorb energia tribului din care fac parte.

Toate Sunt Una: când întregul trib este afectat de frică, acea energie se extinde asupra copiilor săi. Acest sentiment de infirmitate s-a strecurat atât de rapid în sufletul tribal, încât electoratul american a ales chiar și un președinte schilodit de virusul poliomielitei. Pe Franklin D. Roosevelt, un simbol viu al slăbiciunii fizice, și, în același timp, al unei rezistențe tenace. A fost nevoie de un eveniment tribal fizic și de experiența puterii fizice a celui de-al doilea război mondial pentru a vindeca spiritul tribal american. Sentimentele de eroism și de unitate tribală, susținute de sporirea bruscă a numărului locurilor de muncă, au restituit mândria, puterea și onoarea fiecărui membru al tribului.

Spre sfârșitul războiului, națiunea americană și-a asumat din nou rolul de conducător al lumii. De fapt, Statele Unite au devenit conducătorul lumii libere pentru că au creat arme nucleare, poziție ce a adus enorm de multă mândrie și putere în cultura Chakrei Tribale. Și în acest caz, însănătoșirea s-a reflectat în limbajul purtătorilor de cuvânt al tribului, care au descris cultura lor, de curând vindecată, ca fiind "din nou pe picioarele ei" din punct de vedere economic. Datorită acestei mutații la nivelul conștiinței, care a reflectat un spirit tribal vindecat, virusul poliomielitei a putut fi eradicat. În cele din urmă, spiritul și atitudinea tribului au fost mai puternice decât virusul. Astfel, descoperirea vaccinului antipoliomielitic de către Jonas Salk, la începutul anilor '50, nu a fost o coincidență.

Un exemplu mai apropiat de contemporaneitate al acestei dinamici este virusul HIV. În Statele Unite acest virus este preponderent în rândul consumatorilor de droguri, al prostitu-

atelor și al homosexualilor. În alte țări, cum ar fi Rusia și în numeroase state africane, acesta se propagă printre cei al căror nivel de trai se află la limita supraviețuirii. În America Latină virusul este răspândit printre femeile de clasă mijlocie care sunt căsătorite cu bărbați lipsiți de principii morale sănătoase. Aceștia, deși nu sunt homosexuali, întreține relații sexuale cu alți bărbați pentru a-și demonstra virilitatea. Cei care contractează acest virus, indiferent de maniera în care o fac, împărtășesc un sentiment comun, și anume, acela de a se considera victime ale culturii tribale de care aparțin. Și, cu toate că, la un moment dat, am fost cu toții victimizați de către cineva, conștiința acestor victime reflectă un sentiment de neputință în cadrul culturii tribale, fie din cauza preferințelor sexuale sau a lipsurilor financiare, fie din cauza absenței unui statut social. Această categorie de latino-americani trăiește cu convingerea că nu dispune de mijloace de a se proteja. Dintre femeile latino-americane infectate cu HIV, nici măcar cele căsătorite cu bărbați de succes nu se pot opune comportamentului acestora pentru că, în cultura lor, opinia femeilor nu este încă luată în seamă. Sub aspect simbolic, virusul HIV a apărut în cultura americană chiar în momentul în care problema victimizării a devenit una principală. Energia culturală a țării noastre este secătuită de nevoia unora de a deveni puternici pe cheltuiala altora considerați mai puțin valoroși. În consecință, provocările la nivelul imunității noastre biologice, nu vor întârzia să apară.

Menținerea sănătății Chakrei Unu a fiecăruia dintre noi depinde de modul în care abordăm problemele personale tribale. De exemplu, dacă ne simțim victimizați de societate, ar trebui să tratăm această percepție negativă de o manieră care să o împiedice să ne cauzeze pierderi de energie. Astfel, putem

primi ajutor terapeutic sau să ne găsim o ocupație la care să devenim pricepuți. De asemenea, este bine să descoperim o perspectivă mai simbolică a situației în care ne aflăm sau putem să ne angajăm politic pentru a schimba atitudinea societății. Hrănindu-ne amărăciunea vizavi de tribul nostru cultural, ne consumăm energia într-un permanent conflict interior care blochează accesul puterii vindecătoare a adevărului sacru *Toate Sunt Una.*

Triburile de care aparținem ne fac cunoștință cu viața „în lume". Ele ne învață că lumea este fie un loc sigur, fie unul periculos, că este stăpânită de abundență sau de sărăcie, că este educată sau ignorantă, ori că este un loc din care să ieși sau unul în care să dăruiești. De asemenea, aceste triburi ne transmit percepția lor asupra realității înseși, de exemplu, convingerea că viața pe care o trăim acum este doar una din multe altele sau, dimpotrivă, că trăim numai o dată. Tot de la ele moștenim atitudinile față de alte grupuri religioase, etnice și rasiale. Triburile noastre ne „activează" procesele de gândire.

Fiecare dintre noi am auzit generalizări etnice cum ar fi: „Toți germanii sunt foarte organizați" sau „toți irlandezii sunt excelenți povestitori". Tuturor ni s-a transmis o anumită concepție despre Dumnezeu ori despre lumea nevăzută și despre felul în care aceasta interacționează cu noi, de genul :„nu dori răul nimănui pentru că răul se va întoarce la tine" sau „să nu râzi niciodată de nimeni pentru că Dumnezeu te-ar putea pedepsi". De asemenea, asimilăm numeroase percepții legate de sex, cum ar fi:„ bărbații sunt mai inteligenți decât femeile", „toți băieții iubesc jocurile sportive și toate fetițele iubesc păpușile".

Credințele tribale pe care le moștenim sunt o combinație de adevăr și ficțiune. Multe dintre ele, ca de exemplu: „ crima este interzisă", au valoare eternă. Altora le lipsește această calitate de adevăr veșnic și sunt mai mărginite, având drept scop

separarea triburilor unul de altul încălcându-se astfel adevărul sacru: *Toate Sunt Una*. Procesul dezvoltării spirituale ne cere să păstrăm influențele tribale pozitive și să le eliminăm pe cele care nu sunt astfel.

Puterea noastră spirituală crește atunci când suntem capabili să vedem dincolo de contradicțiile inerente învățăturilor tribale și când căutăm un nivel mai adânc al adevărului. De fiecare dată, când facem un pas în direcția conștienței simbolice, ne influențăm pozitiv energia și sistemele biologice. De asemenea, aducem un aport de energie pozitivă corpului colectiv al vieții, tribului global. Considerați acest proces de maturizare spirituală o „homeopatie spirituală".

Efectele în plan energetic ale tiparelor și modelelor de credință.

Indiferent de „adevărul" concepțiilor familiale, fiecare dintre aceste credințe dirijează o măsură din energia noastră într-un act de creație. Fiecare credință, fiecare acțiune are o consecință directă. Când împărtășim modele de gândire cu anumite grupuri de oameni, participăm la energia și evenimentele fizice create de acele grupuri. Aceasta este expresia creatoare, simbolică a adevărului sacru *Toate Sunt Una*. Când împărtășim sprijinul acordat unui candidat la o funcție în stat și acel candidat câștigă, simțim că energia și susținerea noastră fizică l-au ajutat; în plus, avem, într-un fel, sentimentul că el sau ea ne reprezintă interesele, ceea ce este o cale de a experimenta fizic puterea unității în cadrul adevărului *Toate Sunt Una*.

Carl Jung a remarcat că spiritul grupului este cea mai „joasă" formă de conștiință pentru că indivizii implicați într-o acțiune de grup negativă își acceptă rar sau deloc responsabilitatea pentru rolul personal jucat în acea acțiune. Această realitate este partea întunecată a adevărului *Toate Sunt Una*. De fapt, o lege nescrisă a tribului susține că responsabilitatea trebuie să și-o asume conducătorii și nu slujitorii lor. Procesele de la Nüremberg, ce au urmat celui de-al doilea război mondial, sunt un exemplu clasic al limitărilor responsabilității tribale. Cei mai mulți dintre inculpații naziști acuzați de a fi plănuit și organizat genocidul a unsprezece milioane de oameni (șase milioane de evrei și cinci milioane aparținând altor etnii) au declarat că nu au făcut altceva decât să urmeze ordinele. Fără îndoială că la vremea respectivă au fost mândri de capacitatea lor de a-și îndeplini responsabilitățile tribale, dar au fost absolut incapabili să accepte orice consecință personală în timpul procesului.

Dată fiind puterea rezultată din unificarea credințelor, așa cum este ea, bună sau rea, este dificil să intri în contradicție cu tribul propriu. Suntem învățați să facem alegeri care să întrunească aprobarea tribului, să ne însușim manierele sale sociale, felul de a se îmbrăca și comportamentul său. Simbolic, această adaptare reflectă uniunea dintre voința individuală și cea a grupului. Este un sentiment foarte puternic acela de a fi într-un grup de oameni sau o familie cu care să te simți confortabil din punct de vedere spiritual, emoțional și fizic. O asemenea uniune ne întărește, iar la nivel energetic ne amplifică puterea personală și forța creativă, și acest fapt continuă atâta vreme cât facem alegeri care sunt în armonie cu cele ale grupului. Ne unim pentru a crea.

În același timp, există în noi o dorință înnăscută, de nestăvilit, de a ne explora abilitățile creatoare și de a ne dezvolta puterea individuală și autoritatea. Această dorință reprezintă

forța ce stă la baza eforturilor noastre de a deveni conștienți. Scopul călătoriei umane universale este de a ne face conștienți de puterea noastră și de modul în care să o folosim. A ne da seama de responsabilitatea inerentă puterii de a alege, reprezintă esența acestei călătorii.

Din perspectivă energetică, pentru a deveni conștienți e nevoie de curaj. A ne evalua convingerile personale și a ne separa de acela care încetează să ne mai susțină în dezvoltarea noastră pot fi factori extrem de solicitanți și adesea foarte dureroși. Schimbarea este însăși natura vieții, iar schimbările externe cât și cele interne reprezintă o constantă. Când ne schimbăm sufletește, renunțăm la unele tipare de credință și le consolidăm pe celelalte. Tiparele de gândire/credință de care ne îndoim mai întâi sunt cele tribale, pentru că dezvoltarea noastră spirituală urmează structura sistemului nostru energetic. Atunci când ne dărâmăm convingerile începem de jos în sus, cu cele aflate la baza sistemului nostru de valori.

A ne evalua convingerile reprezintă o necesitate spirituală și biologică. Corpurile noastre fizice, mentale și spirituale au nevoie de idei noi pentru a evolua. De exemplu, unele triburi sunt foarte puțin conștiente de importanța exercițiului fizic și a nutriției sănătoase, până când un membru al familiei se îmbolnăvește. Pentru acesta din urmă ar putea fi prescris un nou regim fizic și o dietă mai adecvată. Ca o consecință, în mintea și în trupurile celorlalți membri ai familiei va fi introdusă o realitate complet diferită cu privire la nevoia de a face alegeri mai responsabile și mai conștiente în ceea ce privește grija față de sine, cum ar fi faptul de a învăța să aprecieze puterea vindecătoare a hranei și a exercițiului fizic.

Privite la modul simbolic, crizele din viața noastră ne spun de ce avem nevoie pentru a ne elibera de concepțiile care nu mai servesc dezvoltării personale. Aceste momente în care trebuie să

alegem să ne schimbăm sau să stagnăm sunt cele mai mari provocări pentru noi. Fiecare nouă răscruce înseamnă intrarea noastră într-un nou ciclu al schimbării, fie că adoptăm un nou regim pentru sănătate, fie că pornim pe un nou drum spiritual. Iar schimbarea înseamnă inevitabil părăsirea oamenilor și locurilor de care suntem atașați și inițierea unei noi etape a vieții.

Multe dintre persoanele întâlnite în atelierele pe care le organizez sunt blocate între două lumi: lumea veche, pe care trebuie s-o părăsească și lumea nouă în care le este frică să intre. Suntem atrași de ideea de a deveni mai „conștienți", dar în același timp, găsim înfricoșător acest lucru pentru că el înseamnă să ne asumăm responsabilitatea pentru noi înșine și pentru sănătatea, cariera și comportamentele noastre, cât și pentru modul de a gândi. Odată ce ne-am asumat responsabilitatea, chiar și numai pentru un singur aspect din viața noastră, nu mai putem folosi „raționamentul tribal" pentru a ne scuza conduita.

În conștiința tribală nu există în termeni bine definiți noțiunea de responsabilitate personală, așa că este mult mai ușor să eviți consecințele alegerilor personale în mediul tribal. Responsabilitatea tribală se manifestă în mod special în zona fizică a vieții noastre, aceasta însemnând că orice persoană este răspunzătoare pentru aspecte ce țin de partea financiară, interese sociale, relații inter-umane și de ocupații. Tribul nu pretinde membrilor săi să-și asume responsabilitatea pentru comportamentele moștenite. Conform raționamentului tribal este acceptabil să-ți scuzi prejudecățile, spunând: „toți cei din familia mea gândesc așa". Este extrem de dificil să renunți la sfera de confort ce însoțește acest gen de scuze; gândiți-vă de câte ori v-ați spus: „dacă toată lumea o face, eu de ce n-aș face-o?". Acest mod de a te eschiva reprezintă cea mai grosieră formă a adevărului sacru *Toate Sunt Una* și este în mod curent folosit pentru a fugi de răspundere atunci când comitem tot

felul de acte imorale, de la evaziunea fiscală și adulter, până la a păstra surplusul de rest pe care un vânzător ți l-a dat din greșeală. Cu toate acestea, adulții conștienți din punct de vedere spiritual, nu se mai pot prevala de raționamentele tribale. Evaziunea fiscală devine astfel un act deliberat de hoție; adulterul devine o încălcare conștientă a unui legământ marital, iar păstrarea restului necuvenit de bani este același lucru cu a fura din magazinul respectiv.

De multe ori, înainte ca procesul de vindecare să înceapă, este necesar să ne examinăm atașamentele față de prejudecățile tribale. Un bărbat, pe nume Gerald, m-a contactat cu scopul de a-i face o examinare, spunându-mi că se simte epuizat. Când i-am analizat energia, am primit indicii ale unei tumori maligne la colon. L-am întrebat dacă și-a făcut niște analize medicale; pentru un moment a ezitat, apoi mi-a mărturisit că a fost diagnosticat cu un cancer la colon. A spus că are nevoie de ajutorul meu pentru a ajunge să creadă că se poate vindeca cu adevărat. O parte din el încerca să se desprindă de convingerile tribului său referitoare la această maladie, pentru că toți cei care se îmbolnăviseră de cancer înaintea sa; muriseră. Și nici el, și nici familia sa nu credeau că această afecțiune poate fi vindecată. Am vorbit despre numeroase căi prin care putea fi sprijinit, cum ar fi multiplele terapii care îi ajută pe oameni să își dezvolte o atitudine pozitivă prin intermediul vizualizării. Foarte semnificativ a fost faptul că Gerald a recunoscut deja, intuitiv, că legătura sa energetică cu această atitudine tribală reprezenta o problemă la fel de serioasă ca și afecțiunea fizică însăși.

În procesul de vindecare Gerald a căutat ajutor terapeutic din mai multe direcții, pentru a fi susținut în lupta sa cu tiparele mentale referitoare la cancer. Era dispus să încerce toate opțiunile care apăreau în drumul său.

Testele puterii tribale nocive

Învățăm de la tribul nostru despre loialitate, onoare și dreptate, atitudini morale care sunt esențiale bunăstării noastre și sentimentului de responsabilitate personală și de grup. Fiecare dintre ele exprimă adevărul sacru al chakrei, al tainei și al sefirotului dintâi: *Toate Sunt Una.*

Totuși, oricare dintre acestea poate deveni restrictivă sau nocivă dacă i se dă o interpretare îngustă.

Loialitatea

Loialitatea este un instinct, o lege nescrisă pe care membrii tribului se pot baza, mai ales în perioadele de criză. Ea este deci parte a sistemului autorității tribale și adesea este chiar mai influentă decât dragostea. Poți manifesta loialitate față de un membru al familiei pe care nu-l iubești și poți avea aceeași pornire față de indivizi care împărtășesc fondul tău etnic, chiar dacă nu-i cunoști personal. Pretenția de loialitate din partea unui grup are o foarte mare putere asupra individului, mai ales atunci când există un conflict psihologic generat de îndatoririle față de cineva anume sau față de o cauză cu o valoare personală deosebită.

În cursul unei examinări pe care i-am făcut-o unui tânăr care se plângea de oboseală cronică am primit informația că picioarele lui rămăseseră, simbolic vorbind, în orașul său natal; Chakra Unu îi transfera literalmente puterea din partea inferioară a trupului și spiritului înapoi către orașul său de origine. Restul corpului era cu el, ca să spunem așa, adică acolo unde locuia la momentul respectiv, iar această fragmentare era cauza oboselii cronice de care suferea. Când i-am făcut cunoscute impresiile mele, a remarcat că, de fapt, nu dorise niciodată să-și părăsească locul de baștină pentru că familia sa depindea foarte

mult de el, însă compania la care lucra îl transferase într-o altă zonă geografică. L-am întrebat dacă îi plăcea munca pe care o făcea. „Așa și așa", a fost răspunsul lui. I-am sugerat atunci să demisioneze și să se întoarcă acasă, dat fiind faptul că investise foarte puțin în ocupația sa. După două luni am primit o scrisoare de la el. În ea menționa că la câteva zile după conversația noastră și-a prezentat demisia și, în aceeași săptămână, s-a întors acasă. Oboseala cronică se vindecase și, cu toate că nu-și găsise încă o altă slujbă, se simțea minunat.

Loialitatea este o calitate tribală foarte frumoasă, mai ales când este vorba de loialitate conștientă, un angajament care deservește, în egală măsură, individul și grupul de care aparține. Totuși, loialitatea împinsă la extrem, care dăunează capacității de a te proteja, se dovedește a fi un tipar mental de care trebuie să te eliberezi.

Povestea următorului caz comportă o violare tribală majoră și exemplifică semnificația simbolică a Tainei Botezului.

Tony, în vârstă de treizeci și doi de ani, este fiul unor emigranți europeni. Avea cinci ani când s-a mutat în Statele Unite împreună cu părinții și cei șase frați ai săi. În perioada acelor ani de început, când încercau să-și întemeieze un cămin în această țară, părinții săi au avut mari dificultăți în a-și aproviziona familia cu strictul necesar, inclusiv cu hrană. La vârsta de opt ani, Tony a primit o slujbă la magazinul local de dulciuri, unde ajuta, după puterea lui, la păstrarea curățeniei. Familia lui Tony era foarte recunoscătoare pentru cei zece dolari pe care-i primea în plus pe săptămână. După două luni, băiatul aducea acasă aproape douăzeci de dolari, simțindu-se foarte mândru de el vedea cât de mult îi apreciau părinții contribuția la fondurile familiei. Dar, odată ce s-a declanșat această dinamică a aprecierii, proprietarul magazinului a început să-i facă avansuri sexuale. La început au

fost doar niște atingeri discrete, dar în final, ele au condus la situația în care acest pedofil îl controla în totalitate pe micul băiat. Nu după mult timp, Tony era atât de puternic dominat, încât era nevoie să-l sune pe proprietarul magazinului în fiecare seară pentru a-l asigura că „secretul lor era încă în siguranță".

Datorită faptului că această viață dublă a continuat, starea psihologică a lui Tony devenea tot mai fragilă. Știa că întâlnirile frecvente cu patronul său erau imorale, însă se gândea că acum familia lui se baza pe contribuția sa lunară, de aproape o sută de dolari, la bugetul casei. Totuși, Tony a găsit în sfârșit curajul să-i povestească mamei sale, fără multe detalii, ce trebuia să facă pentru a-și primi banii în fiecare lună. Însă, mama sa i-a interzis să mai vorbească vreodată despre asemenea lucruri, spunându-i că pentru întreaga familie era foarte important ca el să-și păstreze slujba. Tony a rămas la magazinul de dulciuri până la vârsta de treisprezece ani. Efectele abuzului la care fusese supus s-au prelungit în viața sa de elev. În liceu a reușit cu mare greutate să promoveze în anul doi de studiu pentru ca la cincisprezece ani să se retragă de la școală. Pentru a-și câștiga existența, Tony s-a angajat ca ucenic la un muncitor în construcții, și, în același timp, a început să bea. Alcoolul l-a ajutat să-și înăbușe experiențele de coșmar ale molestării sexuale și i-a calmat starea nervoasă. A început să bea în fiecare seară după ce ieșea de la lucru. Pe la șaisprezece ani era un adept al luptelor de stradă și unul din scandalagii cartierului. Pentru faptul că sărea adesea la bătaie și pentru acte minore de vandalism, poliția locală era de multe ori nevoită să intervină și să-l aducă acasă. Familia sa a încercat să-l determine să se lase de băut dar nu a reușit. Odată, după o seară petrecută în compania băuturii, l-au adus acasă prietenii. A urmat o ceartă cu familia în timpul căreia tânărul a izbucnit cu o furie extraordinară acuzându-i pe părinții și pe frații săi de a nu-l fi

salvat din mâinile fostului său patron. Știa că mama îi povestise tatălui său despre molestare, pentru că, deși i-au spus să nu-și lase slujba, aceștia le interziseseră fraților săi mai mici să intre în acel magazin. Mai târziu a realizat și faptul că frații săi au înțeles, de asemenea, ce i s-a întâmplat dar aceștia luau totul în glumă, insinuând uneori că pentru el era chiar o distracție.

La douăzeci și cinci de ani, Tony și-a înființat o mică firmă de construcții; el și echipa sa de patru membri executau mici reparații la locuințele din cartier. A reușit să mențină afacerea pe picioare cu destul succes până când a împlinit douăzeci și opt de ani. În acel moment problemele sale cu băutura au devenit atât de acute, încât i-au declanșat atacuri de paranoia în cursul cărora se credea încojurat de demoni care îi spuneau să se sinucidă. Pe la douăzeci și nouă de ani Tony și-a pierdut firma și casa, și, ca o culme a nenorocirilor sale, tânărul s-a abandonat complet în brațele alcoolului.

L-am cunoscut pe Tony la o lună după ce se apucase din nou să lucreze. Ne-am întâlnit din întâmplare atunci când a fost angajat să facă niște reparații la o casă aflată în vecinătatea reședinței mele. Continua să bea și în timpul serviciului, chiar și atunci când își coordona mica echipă de muncitori. Am făcut niște comentarii cu privire la acest fapt. „Și tu ai bea dacă ai avea amintirile mele" mi-a răspuns el. L-am observat și mi-am dat seama pe loc că fusese molestat în copilărie după poziția corpului său. L-am întrebat dacă dorea să vorbească despre perioada copilăriei. Dintr-un motiv oarecare și-a deschis inima și astfel, capitolul acela întunecat a țâșnit afară cu putere din sufletul său.

După aceea ne-am mai întâlnit de câteva ori pentru a discuta despre trecutul lui. Ascultându-l, am înțeles că suferința pricinuită de faptul că familia sa nu încercase să îl ajute era mai mare decât aceea datorată abuzului sexual. În realitate, familia îl considera un bețiv și era convinsă că toată viața lui

urma să fie un lung șir de eșecuri. Durerea acestei trădări din partea alor săi îl distrugea. În mod curios, îl iertase deja pe proprietarul magazinului de dulciuri. Socotelile sale neîncheiate erau cu propria familie. La două luni după ce ne-am întâlnit, Tony a avut inițiativa de a urma un tratament împotriva alcoolismului. După încheierea acestuia m-a contactat și mi-a împărtășit opiniile cu privire la impactul curativ al ședințelor de terapie din cadrul programului. Știa acum că avea de luptat cu sentimentele negative pe care le nutrea față de familie.

În cercurile terapeutice reconcilierea înseamnă cel mai adesea să te confrunți cu oamenii cu care ai probleme nerezolvate și să-ți cureți rănile sufletești în fața lor. În cel mai bun caz, cei care te-au rănit își vor cere iertare, gest urmat de împăcare sau de o despărțire amiabilă. Totuși, Tony a înțeles că familia sa nu va fi niciodată în măsură să accepte faptul că l-a trădat. Părinților, în special, le-ar fi provocat o mare rușine chiar și simpla ascultare a poveștii lui. Din punct de vedere emoțional aceștia erau incapabili să recunoască că știuseră de prețul pe care Tony a trebuit să-l plătească cu ani în urmă pentru a câștiga niște bani. Așa că, Tony a ales calea rugăciunii, concomitent cu un program susținut de psihoterapie.

După mai bine de un an, timp în care seriozitatea și angajamentul față de rugăciune au fost totale, tânărul mi-a spus că furia îndreptată împotriva familiei sale dispăruse. L-am crezut. Mi-a spus că părinții făcuseră probabil singura alegere de care fuseseră în stare, dată fiind spaima lor de a nu supraviețui cu atât de puțini bani într-o țară străină. Tony a muncit mult pentru a-și reclădi relațiile cu părinții și cu frații săi și, pe măsură ce afacerea lui s-a dezvoltat, familia a început să vorbească cu mândrie despre succesul său. Acest lucru a avut importanță pentru Tony; a fost ca și cum toți ai lui și-ar fi cerut iertare pentru cele întâmplate cu mult timp în urmă.

Tony a găsit resursele de a-și binecuvânta familia și a văzut în aceasta sursa puterii pe care a descoperit-o în interiorul său. Călătoria sa de la ostracizare la vindecare și apoi la dragoste și acceptare întruchipează semnificația simbolică a Tainei Botezului.

Un alt bărbat, George, a venit la una din întrunirile mele la insistențele soției sale. Nu era un participant obișnuit. S-a prezentat ca fiind un „spectator" și a lăsat să se înțeleagă, chiar de la început, că toată mascarada aceasta o privea doar pe soția sa și nu și pe el.

Am început cursul cu o introducere în sistemul energetic uman. În acest timp, George a dezlegat cuvinte încrucișate. A ațipit la prelegerea despre relația dintre mentalitate și sănătate fizică. În pauză, i-am adus o cafea. „Pot să-ți trezesc interesul cu ceva de băut?" l-am întrebat, sperând să înțeleagă aluzia la faptul că prefer ca studenții să rămână treji în timpul cursului.

După pauză m-am întors la Chakra Unu și la natura influenței tribale. George a mai prins puțină viață. La început am crezut că era efectul cofeinei, dar când am vorbit despre influența programărilor timpurii în construcția noastră biologică, George a remarcat: „Vrei să spui că toate lucrurile pe care ai mei mi le-au spus sunt încă în corpul meu?" Tonul lui era vecin cu sarcasmul, însă, era evident că ceva din acest subiect îi atinsese o coardă sensibilă. I-am precizat că poate nu toate lucrurile pe care părinții i le spuseseră se găseau încă în energia sa, dar, cu siguranță, multe dintre ele erau acolo.

– De exemplu, ce amintiri ai despre modul în care părinții vorbeau despre bătrânețe? am întrebat eu pentru că George tocmai împlinise șaizeci de ani. Toți participanții la curs au așteptat în liniște răspunsul lui. Imediat ce a observat că le atrăsese atenția, a luat o atitudine aproape nevinovată și a devenit foarte timid.

– Nu știu, nu m-am gândit niciodată la asta.

– Ei bine,gândește-te acum, i-am răspuns și am repetat întrebarea. Soția lui stătea pe marginea scaunului, vrând să răspundă în locul lui. I-am aruncat o privire care spunea: „Nici să nu te gândești!" și atunci s-a rezemat la loc.

Nu știu ce să zic. Întotdeauna părinții mi-au spus să muncesc din greu și să economisesc banii pentru a putea să-mi port de grijă la bătrânețe.

Și când ai de gând să îmbătrânești? l-am întrebat. Dar George nu a putut răspunde la această întrebare, așa că, am reformulat-o. — - Când au îmbătrânit părinții tăi?

· Când au împlinit șaizeci de ani, desigur!

Deci, acesta e momentul când te-ai hotărât să îmbătrânești, când ai împlinit șaizeci de ani, am spus.

Toată lumea îmbătrânește la această vârstă, a remarcat el. Așa e viața, de aceea ieșim la pensie pe la șaizeci de ani, pentru că suntem bătrâni.

Discuțiile s-au aprins în acea după-amiază în jurul comentariilor lui George. Acesta explica celorlalți participanți că întotdeauna crezuse că bătrânețea începe la șaizeci de ani pentru că această convingere fusese hrănită sistematic de părinții săi care nu apucaseră nici unul vârsta de șaptezeci.

Am vorbit despre ceea ce înseamnă să te deconectezi de la un tipar de gândire care nu este adevărat, dar care are „putere" asupra noastră. Spre marea surprindere a tuturor, inclusiv a soției sale și a mea, George a prins imediat ideea, ca și cum cineva i-ar fi dat o jucărie nouă cu care să se joace. „Vrei să spui că dacă mă deconectez, după cum spui tu, de un concept, acel concept nu mai are nici o putere în viața mea?" Momentul de vârf a venit atunci când George s-a uitat la soția sa și i-a spus:

Nu vreau să mai fiu un bătrân, tu vrei?

Soția a început să râdă si să plângă în același timp, și la fel a făcut întreaga adunare. Încă nu-mi pot explica cum de a

„decolat" înțelegerea lui George atât de repede. Rareori am văzut pe cineva să priceapă un lucru atât de lesne și cu atâta profunzime, așa cum a făcut-o el când a realizat că principalul motiv pentru care îmbătrânea era că asta credea el că trebuie să se întâmple atunci când împlinești șaizeci de ani. George a început să se bucure de viață din clipa în care s-a hotărât să-și onoreze simțul interior al vârstei, mai degrabă decât să se lase condus de un concept al societății.

Onoarea

Pe lângă loialitate, la baza legăturilor din cadrul unui trib stă și onoarea. Fiecare trib are un cod al onoarei care reprezintă o combinație de ritualuri și de tradiții etnice și religioase. Ritualuluri cum ar fi botezul sau alte tipuri de binecuvântări tribale, îi conectează energetic pe noii membrii la puterea spirituală a grupului. Simțul onoarei generează putere în noi, ne aliniază cu relațiile noastre etnice și de sânge și ne învață importanța respectării promisiunilor și a integrității faptelor noastre.

Deși în mod obișnuit onoarea nu este asociată cu sănătatea, am ajuns, totuși, să cred că este unul dintre cele mai însemnate aspecte, situându-se chiar la același nivel cu dragostea. Simțul onoarei dă naștere unei energii puternice și pozitive în sistemele noastre spirituale și biologice, în sistemul imunitar, în oase și în picioare. În absența onoarei este dificil pentru un individ, dacă nu imposibil, să se lupte pentru sine cu mândrie și demnitate, pentru că-i lipsește cadrul de referință pentru comportamentul și alegerile pe care le face și astfel, nu poate avea încredere în el sau în ceilalți.

Simțul onoarei este o parte componentă a ritualului tribal fundamental al căsătoriei, lucru despre care tribul îi învață pe membrii săi. Este întocmai cum povestea o femeie care rămăsese ultima descendentă a familiei sale: „Înainte de a muri, tata

mi-a cerut să-i promit că voi avea un copil. I-am spus că încă nu am întâlnit bărbatul cu care să vreau să mă mărit. Ultimele sale cuvinte au fost: mărită-te cu oricine, numai să asiguri continuitatea familiei".

Noua generație învață standardele etice de la modul în care se comportă cei căsătoriți. Adulterul este interzis, totuși, membrii mai vârstnici ai tribului care comit adulter, dau copiilor permisiunea de a încălca această regulă în momentul în care aceștia vor deveni adulți la rândul lor. Un tată trebuie să-și întrețină familia. Cu toate acestea, un tată care-și abandonează responsabilitățile va genera copiilor săi o înțelegere foarte deformată a ceea ce înseamnă angajament și răspundere. Oamenii sunt învățați să-i trateze pe ceilalți cu respect, însă, părinții care nu manifestă ei înșiși respect, au copii ce vor fi și ei lipsiți de această trăsătură la maturitate. Fără stabilitatea morală conferită de un cod al comportamentului onorabil, copiii devin adulți ce nu-și pot crea stabilitate în propria viață.

Trebuie să fii în stare să faci o promisiune și apoi să o poți respecta, fie că e vorba de o altă persoană sau de tine însuți; trebuie să fii capabil să crezi în puterea ta de a-ți duce treaba la bun sfârșit și de a-ți respecta angajamentele. Când nu ai încredere în tine, ființele și lucrurile din jurul tău par trecătoare și fragile pentru că așa te simți tu în interior. Un om a spus: „Nu vreau să trăiesc așa cum au făcut-o părinții mei, mințindu-se în permanență. Dar mă tot gândesc că, într-un fel sau altul, am moștenit această trăsătură, și că, în anumite circumstanțe, mă voi comporta în același mod." Absența onoarei la nivel individual se extinde dincolo de hotarele tribului personal, la scara societății în general.

La una din sesiunile mele, l-am întâlnit pe Sam care a acceptat să-și spună povestea vieții într-o manieră deschisă. Crescuse în sărăcie, fără prezența unui tată. Simțea o nevoie disperată de

a fi lider, chiar și liderul unei bande de cartier, acesta fiind felul în care el putea dezvolta un simț al onoarei. Câștiga aproape șaptezeci și cinci de mii de dolari pe săptămână ca un important traficant de droguri ce era. Avea un colectiv de „angajați" care-l asistau în afaceri ce implicau sume enorme de bani.

Într-o zi, pe când era la volanul mașinii sale, Sam a deschis radioul nimerind un talk-show. Chiar când se pregătea să schimbe canalul, invitata emisiunii a început să vorbească despre existența îngerilor. Aceasta a spus că fiecare om are un înger păzitor și că acești îngeri veghează asupra noastră și a activităților noastre. Și, așa cum Sam și-a amintit mai târziu:„Nu vroiam să mai ascult acele lucruri, dar dintr-odată nu m-am mai putut gândi decât la poveștile pe care bunica mea obișnuia să mi le spună când eram copil despre felul în care îngerul meu are întotdeauna grijă de mine. Uitasem toate aceste lucruri până în momentul în care am auzit-o pe acea femeie la radio."

Sam tocmai se ducea la o livrare de droguri când a fost cuprins de senzația neplăcută că îngerul său îl urmărea. „Singurul lucru la care m-am mai putut gândi în acea zi a fost: cum voi putea explica ceea ce am făcut pentru a-mi câștiga existența atunci când voi muri." Pentru prima dată în viață, Sam a simțit că are o problemă căreia nu-i poate face față. „Vreau să înțelegeți că o mulțime de indivizi se bazau pe mine pentru a-și câștiga banii. N-am putut să le zic pur și simplu: Hei, ascultați, trebuie ca lucrurile să se schimbe acum, pentru că există niște îngeri care ne supraveghează și nu e bine să-i supărăm. Tipii aceștia erau duri și nu știam cum să ies din acea situație."

Într-o noapte, la doar câteva zile după acel program de radio, Sam a lovit cu mașina un stâlp de iluminare stradală și a suferit răni destul de serioase la picioare și în zona inferioară a spatelui. „Angajații" săi l-au asigurat că vor continua ei afacerea, dar Sam a văzut în acest accident ocazia de a-și schimba

cursul vieții. Doctorii l-au înștiințat că va trebui să parcurgă un proces terapeutic greoi și îndelungat pentru a-și redobândi capacitatea de a merge normal și că s-ar putea să rămână cu dureri cronice pentru tot restul vieții. Sam a început să citească niște cărți despre vindecare și despre îngeri. „Aveam acest sentiment că dacă aș fi promis că nu mă mai întorc pe străzi, picioarele mele s-ar fi vindecat. Le-am spus băieților că nu mai puteam suporta stresul și dintr-un motiv oarecare, m-au crezut. Cred că acest lucru s-a întâmplat pentru că doreau să obțină partea mea din câștig, iar în ceea ce mă privește, motivul lor nu m-a deranjat câtuși de puțin. De îndată ce a fost posibil, m-am mutat din zonă și am luat viața de la capăt."

În cele din urmă, Sam a intrat într-o alt fel de „bandă", un grup de tineri care se adunau seara în vecinătatea colegiului YMCA. S-a dedicat scopului de a-i ajuta să evite viața pe care el o dusese inițial. „Acum câștig foarte puțini bani în comparație cu cât câștigam înainte, dar credeți-mă că acest fapt nu are nici o importanță. Mă descurc. Și când acești copii pe care-i întâlnesc îmi povestesc despre visele lor, le spun că totul este posibil, pentru că știu că acest lucru este adevărat. Le vorbesc chiar despre cât este de important ca ei să fie mândri de ceea ce fac, iar uneori le povestesc despre îngerii lor păzitori. Acești copii mă fac să mă simt ca și cum aș avea o misiune în viață. Nu am mai avut acest sentiment până acum și trebuie să vă spun că îți dă o senzație mai intensă decât orice drog pe care l-am vândut vreodată. Pentru prima dată în viață știu cum este să te simți curat până în adâncul sufletului și cum este să fii mândru de ceea ce ești."

Sam a devenit un alt gen de „șef de bandă" inspirând onoare copiilor cu care lucrează. În prezent, Sam șchioapătă când merge, dar, totuși, merge. Glumind pe această temă, el ne spunea: „cine ar fi crezut că șchiop fiind, voi sta mai drept pe picioare". Încă mai sunt zile când are dureri puternice, însă asta nu-l împiedică să

privească existența cu o nesfârșită bucurie. Reușește să-i inspire pe toți cei cu care se întâlnește și radiază un puternic respect de sine ce vine dintr-o autentică iubire pentru viață. Nu am nicio îndoială că descoperirea propriei meniri i-a accelerat vindecarea.

Justiția

Învățăm conceptul de dreptate de la triburile ai căror membri suntem: în general, este vorba de legi cum ar fi „ochi pentru ochi și dinte pentru dinte" sau „fa pentru ceilalți ce ai vrea ca ei să facă pentru tine" ori legea karmei: „ceea ce semeni, aceea culegi". Ordinea socială este menținută de justiția tribală și ca poate fi rezumată astfel: este drept să te răzbuni pentru orice rău lipsit de motivație care ți s-a făcut; este drept să faci tot ceea ce este necesar pentru protecția ta și a familiei tale; este drept să fii alături de ceilalți membri ai familiei în acțiuni de protecție sau de răzbunare. Nu este drept să pui un membru al familiei în primejdie pentru un câștig personal; nu este drept să nu îndeplinești o poruncă tribală; nu este drept să ajuți pe cineva pe care tribul îl consideră o amenințare. A nu aduce rușine asupra familiei este o cerință majoră și care exercită o forță de control extraordinară asupra fiecărui membru.

Când un component al tribului înfăptuiește un lucru de valoare pentru ceilalți, aceștia din urmă generează o „recompensă energetică". Nu este ceva neobișnuit ca un membru al tribului să trăiască pe spatele unui alt membru care și-a câștigat o reputație publică. „Ce înseamnă un nume?", întrebăm uneori cu dispreț. Însă, de mare importanță într-un nume este energia mândriei sau a rușinii, care este transmisă de Chakra Unu a unei persoane. Pe de altă parte, a încălca justiția tribală poate cauza o pierdere de putere sistemului energetic al unui individ, într-o asemenea măsură încât respectivul se poate simți definitiv dezrădăcinat și poate avea mari probleme în a construi relații cu ceilalți oameni.

De obicei, tribul crede că întotdeauna există o raţiune „logică, din punct de vedere uman" care să explice de ce lucrurile se întâmplă într-un fel sau altul. Asemenea convingeri creează o mare suferinţă. Unii oameni sacrifică, în mod inutil, ani din viaţă încercând să descopere „motivul" pentru care au fost nevoiţi să trăiască nişte evenimente dureroase. Când realizează că nu pot găsi o explicaţie satisfăcătoare, sfârşesc prin a trăi într-o ceaţă deasă, fiind incapabili să înainteze, dar şi incapabili să se desprindă de trecut. Deşi legea tribală este necesară pentru menţinerea ordinii sociale, ea nu reflectă raţiunea cerească. Printr-o abordare simbolică a Tainei Botezului, poţi găsi o scăpare spirituală din capcana justiţiei umane şi care să te ducă către natura raţiunii divine. Dacă ne-am putea vedea circumstanţele tribale ca fiind „aranjate", pentru a determina evoluţia spirituală şi nu confortul fizic, am putea, astfel, considera evenimentele dureroase din viaţă, ca fiind esenţiale dezvoltării personale, mai degrabă decât pedepse datorate acţiunilor noastre.

Atunci când justiţia tribală ne blochează evoluţia spirituală, trebuie să ne eliberăm de autoritatea ei asupra capacităţii noastre individuale de a alege. Aceasta este una din cele mai dificile provocări asociate primei chakre, pentru că adesea impune despărţirea fizică de familie sau de un grup de oameni faţă de care ne-am ataşat.

Patrick era un bărbat absolut încântător care a asistat la unul din atelierele mele. Flirta cu fiecare femeie care se apropia de el. Toţi cei care-l întâlneau credeau despre el că era jovial, cald şi iubitor. De profesie medic la o clinică de urgenţă, era, dincolo de toate, şi un talentat povestitor. Întregul grup de participanţi a fost pur şi simplu fascinat atunci când a început să povestească fragmente din viaţa sa. Puţini au părut să observe că Patrick suferea, de asemenea, de dureri cronice la picioare şi

în zona inferioară a spatelui. El nu a putut să stea așezat deloc pe durata cursului, ci numai în picioare, îndreptându-se periodic de spate. Mersul lui avea un ușor șchiopătat. Toți au presupus că Patrick era și în particular o fire la fel de veselă precum era în public, cu toate că provenea din Irlanda de Nord țară cunoscută pentru nesfârșitele conflicte religioase și economice – și văzuse probabil în sala de urgențe mai multe plăgi cauzate de împușcări și mai multe victime ale exploziilor unor mașini capcană decât și-ar fi putut imagina cineva.

Într-o dimineață, m-am întâlnit cu Patrick pentru a lua împreună micul dejun și m-a rugat să-i fac o evaluare, deși s-a simțit stingher cerându-mi acest lucru. L-am întrebat ce vârstă are, iar după ce am intrat în acea stare de plutire care permite receptarea impresiilor, a spus cu nervozitate:

Și cam cât de multe crezi că poți vedea?

Instantaneu, am primit impresia că făcea parte dintr-o structură militară și că durerea pronunțată din picioare se datora primirii unei bătăi crunte, la limita unor răni permanente.

De ce primesc impresia că duci o viață dublă, pe de o parte ca militar, iar pe de altă parte ca angajat al unui spital? Ești implicat în vreun tip de organizație militară?

Brusc, corpul și ținuta lui Patrick au devenit rigide. În clipa în care s-a transformat dintr-o ființă caldă și iubitoare într-un străin cu o atitudine de gheață, am înțeles că am intrat pe un teren minat.

În lumea în care trăiesc eu, trebuie să fii pregătit să te aperi, a răspuns Patrick referindu-se, în mod evident, la conflictele de lungă durată din Irlanda de Nord. Cu toate acestea, am știut imediat că energia sa implica agresiune și nu autoapărare. I-am spus:

Cred că tensiunea datorată legăturilor tale cu o organizație de tip militar este la originea incapacității de a-ți vindeca durerea cronică. După părerea mea e necesar să-ți reduci participarea la acest grup sau chiar să-l părăsești definitiv.

Unele lucruri sunt posibile, altele, nu. Nu poți părăsi puterea istoriei, oricât de mult ți-ai dori. Și nu e ușor să schimbi modul în care sunt croite lucrurile. Răzbunarea duce la și mai multă răzbunare. Într-o săptămână îmi zdrobesc ei picioarele, iar în următoarea le zdrobesc eu pe ale lor. Este un joc dement, dar odată ce ai intrat în el, nu mai poți ieși.

Am rămas tăcuți pentru câteva clipe, fără ca vreunul din noi să spună ceva, după care a continuat:

Trebuie să plec acum. Am vorbit de ajuns.

Am crezut că va pleca de la masa unde ne luam micul dejun, dar, de fapt, a abandonat cursul pe care îl țineam și de atunci nu l-am mai văzut niciodată.

Nu știu dacă Patrick a fost vreodată silit să ia viața unui om, dar știu că povara vieții sale duble era motivul pentru care picioarele sale nu se puteau vindeca. Era pur și simplu incapabil să se elibereze de „tribul lui militar", oricât de mare ar fi fost prețul plătit de sănătatea sa și indiferent de cât de puternic era conflictul dintre simțul justiției personale și atmosfera de răzbunare justificată care-l înconjura.

Lecția fundamentală a Chakrei Unu se referă la faptul că singura justiție adevărată este aceea venită pe cale Divină. Am înțeles profunzimea acestei lecții în timp ce evaluam o femeie al cărui trup era invadat de cancer. Pe când receptam impresii dinspre ea, am văzut o imagine a crucificării. Această imagine nu avea conexiuni cu religia ei, ci mai curând cu sentimentul de suferință provenit dintr-o experiență de tip „luda" – o încercare de vindecare după un îngrozitor act de trădare.

În timp ce cugetam la semnificația acestei imagini, am înțeles că experiența de tip luda este un arhetip. Acesta transmitea mesajul că întotdeauna rațiunea și justiția umană eșuează la un moment dat și că noi nu avem puterea de a rearanja evenimentele care ne marchează viața și nici de a

schimba lucrurile pentru a fi în acord cu felul în care le dorim noi să fie. Lecția unei experiențe de tip Iuda ne învață că a-ți pune încrederea în justiția omenească e o eroare și că trebuie să ne reorientăm credința dinspre autoritatea umană către cea divină. De asemenea, trebuie să avem convingerea că viața ne este guvernată cu „Dreptate Divină", chiar dacă noi nu o putem vedea. E necesar să ne străduim să nu ne lăsăm cuprinși de amărăciune și nici să rămânem ancorați în postura de victimă atunci când suntem trădați sau când nu putem deține ceea ce dorim, așa cum a făcut această femeie care s-a îmbolnăvit de cancer ca urmare a acelui act de trădare. Trebuie să avem certitudinea că în nici un caz nu am fost amăgiți și că această experiență dureroasă ne determină să vedem cui i-am acordat încrederea. Povestea lui Erik este o ilustrare clasică exactă a acestui gen de provocare.

L-am întâlnit pe Erik cu mai mulți ani în urmă, la un curs, în Belgia. A stat liniștit pe toată perioada prelegerii, iar atunci când s-a terminat, m-a anunțat că era însoțitorul meu în călătoria spre Amsterdam. Eram epuizată și doream să dorm, dar, imediat ce am pornit la drum, mi-a spus:

– Lasă-mă să-ți povestesc totul despre mine.

În acel moment dorința lui de a-mi vorbi se potrivea ca nuca în perete cu starea mea. Cu toate acestea, am spus:

Bine, te ascult.

Și până în ziua de azi îi sunt recunoscătoare pentru insistență.

Cu zece ani în urmă, viața lui Erik se prăbușise. Doi asociați cu care încercase să demareze niște afaceri l-au anunțat că luaseră decizia să nu mai lucreze cu el. Pentru că erau doi împotriva unuia singur, nu prea a avut ce face în privința

hotărârii lor. Cei doi i-au propus un pact: putea primi echivalentul a treizeci și cinci de mii de dolari în bani lichizi sau putea să rețină toate bunurile unei companii la care erau cu toții co-proprietari, dar care era practic lipsită de valoare. Uluit, Erik a părăsit biroul și s-a dus acasă. Când a intrat în casă i s-a adresat soției sale:

Trebuie să-ți spun ceva.

– Și eu trebuie să-ți spun ceva, a răspuns aceasta. Vreau să divorțez. Am întâlnit pe altcineva.

„Toți cei trei parteneri au divorțat de mine într-o singură zi" mi-a spus Erik, adăugând: „Eram atât de copleșit încât, deși eram ateu, am ajuns la concluzia că numai Dumnezeu putea să-mi dea viața peste cap într-o asemenea măsură. În acea noapte am hotărât să mă rog. I-am spus lui Dumnezeu: Dacă tu ai provocat toate acestea, vorbește-mi. Voi urma calea pe care mi-o vei arăta.

În acea noapte am avut un vis. Se făcea că traversam Alpii la volanul unei mașini, în timpul unei furtuni îngrozitoare. Drumul era înșelător din cauza stratului de gheață și eu eram nevoit să mă țin bine de volan pentru a împiedica automobilul să alunece în afara șoselei. La un moment dat, aproape că am scăpat mașina de sub control și începusem să mă îndrept către partea opusă muntelui, dar, totuși n-am făcut-o. Până la urmă, am reușit să ajung în vârful muntelui și, odată ce am trecut de acesta, furtuna a încetat, soarele strălucea, iar drumul era uscat și sigur. Am continuat să merg până am ajuns la o căsuță țărănească la fereastra căreia ardea o lumânare special pentru mine, iar în interior o mâncare caldă mă aștepta pe masă.

După acest vis am hotărât să accept oferta partenerilor de a prelua bunurile acelei companii lipsite de valoare, și aceasta deoarece era o companie care producea hrană pentru pisici, iar mașina pe care o conduceam în vis era un Jaguar. Partenerii

mei au fost încântați de alegerea mea, gândindu-se că tocmai economisiseră treizeci și cinci de mii de dolari. Deși nu eram sigur de ce, am știut că, acceptând această ofertă trebuia să mă eliberez de ei și de soția mea fără mânie. Era necesar să-mi iau rămas bun de la toți, cu toate că, în mod ironic, ei erau cei care credeau că scapă de mine. La scurt timp după aceea, în viața mea au apărut mai multe oportunități de a salva această companie și, după cum visul mă avertizase, eforturile de a o pune pe picioare au fost foarte dure în primele luni. Dar, datorită acelui vis am știut că voi reuși, așa că, am perseverat.

Astăzi am una din cele mai de succes companii din Belgia și îmi petrec o mare parte din timp cu lucrări de antrepriză. În plus, m-am recăsătorit cu cea mai minunată femeie din lume, cineva care este cu adevărat un partener de viață în toate privințele. Personal, nu am anticipat nimic din tot ceea ce fac acum, numai Divinitatea ar fi putut cunoaște acest plan. În fiecare dimineață îmi încep ziua cu o rugăciune, mulțumindu-i lui Dumnezeu că m-a desprins de viața pe care o duceam înainte, pentru că nu aș fi avut niciodată curajul să mă despart de acei trei oameni prin voință proprie. Acum, când întâlnesc oameni ale căror vieți sunt date peste cap, le spun: Dumnezeu este întotdeauna cu tine. Nu trebuie să-ți faci nici un fel de griji. Știu acest lucru din proprie experiență."

Toate aceste studii de caz sunt exemple de situații în care putem învăța sacrul adevăr *Toate Sunt Una*. Puterea spirituală conținută în interiorul Sefirotului Shekhinah și Taina Botezului se combină cu energia Chakrei Tribale pentru a ne oferi "intuiția primei chakre", pentru a ne ajuta să trăim onorabil unii cu ceilalți și pentru a depăși percepțiile greșite care contrazic adevărul *Toate Sunt Una*.

Următorul stadiu al dezvoltării îl reprezintă explorarea temelor celei de-a doua chakre și al adevărului sacru *Cinstiți-vă unii pe alții*.

Întrebări pentru autoexaminare

1. Ce modele de gândire ai moștenit de la familia ta?
2. Care dintre modele de gândire moștenite și care încă mai au influență asupra minții tale le poți recunoaște ca fiind rămase fără temei?
3. Ce superstiții ai? Care dintre acestea au asupra ta o putere mai mare decât propria ta capacitate de a raționa?
4. Ai un cod personal al onoarei? Care este acesta?
5. Ți-ai compromis vreodată simțul onoarei? Dacă da, ai făcut ceva în direcția vindecării sale?
6. Ai probleme nerezolvate cu membrii familiei tale? Dacă da, enumeră motivele care te împiedică să-ți vindeci relațiile cu familia.
7. Enumeră toate binecuvântările pe care le simți că au venit din partea familiei tale.
8. Dacă în prezent ai propria ta familie, enumeră calitățile pe care ai vrea să le moștenească copiii tăi de la tine.
9. Ce tradiții tribale și ritualuri continui pentru tine și familia ta?
10. Descrie acele caracteristici tribale ce fac parte din tine și pe care ai vrea să le întărești și să le dezvolți.

CAPITOLUL II

Chakra Doi: Puterea relațiilor

A doua chakră este Chakra Parteneriatului sau a Relațiilor. Energia ei începe să pulseze și devine distinctă în jurul vârstei de șapte ani. Atunci copiii încep să simtă că interacționează cu alți copii și adulți, fiind mai independenți față de părinții lor și în afara mediului căminului. Prin aceste interacțiuni ei încep să se individualizeze, să creeze relații și să exploreze puterea lor de alegere. Schimbul energiei în Chakra Doi înseamnă și schimbarea de la supunerea față de autoritatea tribală către o descoperire a relațiilor care satisfac nevoile personale și fizice. Deși o chakră cu o energie joasă ce ne împinge să ne legăm de forțe exterioare, Chakra Doi este o forță puternică.

Localizare: partea de jos a abdomenului si zona lombară.

Conexiunea energetică cu corpul fizic: organele sexuale, intestinul gros, vertebrele de jos, pelvis, zona șoldurilor, apendicele și vezica urinară.

Conexiunea energetică cu corpul emoțional/mental: această chakră rezonează cu nevoia noastră de a controla într-o

oarecare măsură dinamica mediului fizic înconjurător. Toate atașamentele prin care păstrăm un control asupra vieții noastre externe, cum ar fi autoritatea, alți oameni sau banii sunt legate prin această chakră în câmpul energetic și în corpul nostru fizic. Bolile care își au originea în acest centru energetic sunt activate de frica de a pierde controlul. Cancerul de prostată sau cancerul ovarian, durerile cronice în partea de jos a spatelui și a solurilor, artrita, toate acestea sunt câteva din problemele cele mai des întâlnite. Problemele la menopauză cum ar fi valurile de căldura sau depresia sunt disfuncții ale Chakrei Doi. Fibroamele rezultă din energia creativă nefolosită a chakrei și din energia de viață care este direcționată în munci sau relații moarte/terminate.

Conexiunea simbol/percepție: Energia din această chakră ne oferă posibilitatea de a genera un sens al unei identități personale precum și granițele psihologice protectoare. Pe măsură ce dobândim puterea personală în legătură cu lumea exterioară și forțele sale fizice seducătoare – cum ar fi sexul, banii, substanțele care creează dependență sau alți oameni – energia din a doua chakră a unui ego sănătos fizic ne menține capabili să interacționăm cu acea lume cu care trebuie să negociem sau căreia trebuie să i ne "vindem"; este energia auto-suficienței, a instinctului de supraviețuire pentru a fi în lume.

Conexiunea Sefirot/Taină: Chakra Doi este aliniată Sefirotului Yesod care reprezintă falusul, energia masculină a procreației. Această chakră a parteneriatului deține, de asemenea, și energia "testamentară". Această energie procreatoare este atât biologică, cât și spirituală: ne dorim să creăm copii și să aducem idei creative în formă fizică, ceea ce este crucial pentru sănătatea noastră fizică și spirituală. Taina Comuniunii rezonează cu energia din această chakră și simbolizează

legăturile pe care le formăm cu oamenii. Comuniuni de multe feluri sunt simbolizate de actul "împărțirii pâinii împreună".

Fricile de bază: frica de a pierde controlul sau de a fi controlat de altcineva, prin puterea dominantă a evenimentelor sau condițiilor, cum ar fi dependența, violul, trădarea, impotența, pierderea financiară, abandonul din partea partenerului principal sau colegilor de profesie. De asemenea, frica de pierderea puterii corpului fizic.

Puterile fundamentale: Capacitatea și puterea de a supraviețui financiar și fizic pe propriile puteri și de a ne apăra și proteja; instinctul "luptă sau fugi"; capacitatea de a risca; capacitatea de a ne reveni după o pierdere, fie aceasta pierderea unui membru al familiei, partener, fie pierderea unor proprietăți, a serviciului, pierderea financiară; puterea de a ne revolta și de a ne reface viața; abilitatea și talentul de a lua decizii personale sau profesionale.

Adevărul sacru: Adevărul sacru intrinsec acestei chakre este: *Onorați-vă unii pe alții.* Acest adevăr se referă la interacțiunile noastre unul cu altul și cu toate formele de viață. Din perspectivă spirituală fiecare relație pe care o dezvoltăm, de la cea mai obișnuită la cea mai intimă, servește scopului de a ne ajuta să devenim mai conștienți. Unele relații sunt dureroase în mod necesar, pentru că a învăța despre noi înșine și a ne vedea limitele nu sunt lucruri pe care să dorim să le facem cu entuziasm. Deseori avem nevoie să fim pregătiți spiritual prin asemenea întâmplări.

Energiile arhetipale ale Sefirotului Yesod și Tainei Comuniunii și energia fizică a Chakrei Doi simbolizează faptul că, în esență, relațiile sunt mesageri spirituali, care aduc în

victile noastre – și noi în victile lor – revelații despre tăriile și slăbiciunile noastre. De la relațiile din interiorul căminului la cele din cadrul serviciului sau al comunității ori al activităților politice, nici o uniune nu este fără valoare spirituală. Fiecare ne ajută să creștem ca indivizi. Putem observa mai ușor valoarea simbolică a relațiilor noastre atunci când ne eliberăm de necesitatea de a judeca ce și cine are valoare și când, în loc de a judeca astfel, ne putem concentra asupra cinstirii, onorării persoanei și sarcinii în care suntem implicați împreună.

Energia Chakrei Doi are o dualitate inerentă. Energia unificată din prima chakră, reprezentând mintea tribală, devine divizată în două polarități în cea de-a doua chakră. Această diviziune a forțelor a primit multe denumiri: yin/yang, anima/animus, masculin/feminin, soare/lună. Înțelegerea semnificației acestor opoziții este cheia pentru rezolvarea problemelor Chakrei Doi. Energiile Sefirotului Yesod și ale Tainei Comuniunii combină aceste energii duale pentru a ne asigura că atragem către noi relații care ne ajută să ne cunoaștem. Expresii bine cunoscute precum: "Spune-mi cu cine te însoțești, ca să-ți spun cine ești" sau "Când studentul e pregătit, apare și profesorul" ne aduc la cunoștință că, în spatele acestora, lucrează o energie care pare că organizează unde și când să întâlnim pe cineva – și întotdeauna la timpul potrivit. Testul spiritual al Chakrei Doi este de a învăța să interacționăm conștient cu alții: de a forma uniuni cu oameni care ne sprijină dezvoltarea și de a ne elibera din relații care ne împiedică creșterea.

Știința fizică recunoaște chakra a doua ca fiind legea cauzei și efectului (pentru fiecare acțiune, există o reacțiune egală și opusă) și legea magnetismului (obiectele încărcate opus se atrag). Aplicate la relații, aceste legi înseamnă că noi generăm tipare de

energie care atrag oameni opuși nouă, într-un anume fel, și care au să ne învețe ceva. Nimic nu este întâmplător; înainte de orice relație pe care am făcut-o, am deschis ușa energiei pe care o generam. Acest fapt este ceea ce face deliciul în învățarea dualismului acestei chakre. Cu cât devenim mai conștienți, cu atât mai conștient putem folosi energia Chakrei Doi.

Puterea alegerii

Energia din Chakra Doi ne ajută să evoluăm dincolo de energia colectivă a tribului. Alegerea se naște din opoziții și din dualitatea chakrei a doua care ne pune la încercare mereu pentru a face alegeri într-o lume a opuselor, a tiparelor de energie pozitivă și negativă. Fiecare alegere pe care o facem contribuie la universul nostru cu un curent subtil din energia personală ce corespunde influenței conștiinței umane.

Administrarea puterii de alegere, cu toate implicațiile ei creative și spirituale este esența experienței umane. Toate învățăturile spirituale sunt astfel îndreptate pentru a ne inspira să recunoaștem că puterea de a lua decizii este forța care convertește spiritele noastre în materie, cuvintele noastre în carne și oase. Alegerea este procesul creației însești.

Faptul că alegerile noastre ne împing spiritul în evenimente este motivul pentru care cele mai importante tradiții spirituale s-au format în jurul unei lecții esențiale: Faceți alegerile cu înțelepciune, pentru că fiecare alegere este un act creator al puterii spirituale pentru care sunteți responsabili. Și, mai mult, orice alegere făcută din credință are puterea completă a cerului – aceasta înseamnă "credința cât un bob de muștar poate muta muntele din loc". Fiecare alegere făcută din frică este o violare a energiei credinței.

Totuși, alegerea are un aspect misterios pentru că nu vom ști pe deplin niciodată ce va ieși din fiecare alegere pe care o facem. O primă lecție a chakrei a doua este natura paradoxală a alegerii: ceea ce pare corect, devine greșit; ceea ce pare bun, se termină rău. Chiar când totul pare că merge lin, apare haosul care sparge totul.

Paradoxal, când energia Chakrei Doi înclină să ne controleze viața, lecția este că, de fapt nu putem controla. Suntem ființe fizice și ființe energetice, dar, de vreme ce lumea fizică nu poate fi controlată, sarcina noastră este să învățăm perfect și să controlăm răspunsurile noastre interioare față de lumea exterioară, gândurile și emoțiile noastre.

Bineînțeles, toți ne luptăm într-un ciclu de dezamăgiri care par fără sfârșit, în care încercăm să ne controlăm viețile. Căutăm fără încetare acea mare șansă care ne va pune viața într-o ordine permanentă, oprind mișcarea schimbării atât timp cât să putem stabili un control final asupra oricui și asupra a orice. Este aceasta cariera potrivită? Este partenerul corect pentru căsătorie? Este localizarea geografică potrivită? Căutând această corectă alegere în mod constant, dăm viață fricii de a schimba ritmul care este viața însăși. Căutând o singură persoană exterioară sau un lucru care ne va aduce pentru totdeauna pacea, stabilitatea, iubirea și sănătatea, noi îndepărtăm cea mai autentică putere care există în spatele ochilor noștri și nu în fața lor. Adevărul conținut în natura paradoxală a dualismului este acesta: nu ceea ce alegem contează; puterea noastră de a influența un rezultat rezidă în motivele noastre pentru a face respectiva alegere.

Încercarea, lecția Chakrei Doi, este de a învăța ce anume ne motivează pentru a face alegerile pe care le facem. Învățând despre motivațiile noastre, învățăm despre conținutul spiritului nostru. Ești plin de frică sau de încredere? Fiecare alegere pe care o facem conține energia ori a fricii, ori a credinței, iar

rezultatul fiecărei decizii reflectă până la un anume punct acea frică sau credință. Această dinamică a alegerii garantează că nu putem fugi de noi înșine sau de deciziile noastre.

Alegerea și relațiile

Energia Chakrei Doi este extrem de volatilă pentru că ea caută să crească. Este legată, de asemenea, și de problemele supraviețuirii fizice: sex, putere și bani, monedele de schimb ale relațiilor. Pe măsură ce încercăm să ne săpăm un loc pentru noi în lumea fizică, conflictul interior între credință și frică este deseori îngropat sub problemele de supraviețuire care ne domină gândurile: pot să-mi câștig existența? Pot să-mi găsesc un partener? Pot să am grijă de mine însămi/însumi?

Partea întunecată a problemelor chakrei a doua este alcătuită din fricile noastre prevalente: violul, trădarea, pierderea financiară și sărăcia, abandonul, izolarea, impotența și incapacitatea de a avea grijă de noi înșine. Fiecare din aceste frici are puterea de a ne controla și de a direcționa acțiunile noastre pentru întreaga viață. În limbajul scripturilor aceste frici se califică pentru expresia "falși dumnezei".

Pentru a învăța despre motivațiile noastre – pentru a descoperi dumnezeii falși personali – avem nevoie de relații. Pentru a forma o relație folosim o parte din energia sau din puterea noastră personală. Odată formată, putem întreba, chiar și inconștient: Această relație îmi ia din putere sau eu îmi trag putere din ea? Unde sfârșesc eu și unde începe cealaltă persoană? Care este puterea mea și care este puterea celeilalte persoane? Mă compromit în schimbul siguranței, pentru bani ori statut? În timp ce aceste întrebări sunt în esență sănătoase, în

cele mai multe relații începem prin a gândi în termeni divizivi și conflictuali din punct de vedere psihologic, inducând opozițiile: eu sau tu, al meu sau al tău, bun sau rău, câștigător sau învins, corect sau greșit, bogat sau sărac.

În mod simbolic, aceste conflicte reprezintă relațiile celor mai mulți oameni cu codul: puterea mea sau a ta – tu ești cu adevărat aici pe pământ cu mine sau eu trebuie să controlez totul singur? Și chiar dacă o putere Divină manevrează din spatele scenei, cum știu ce alegeri să fac? Acest conflict de bază al credinței este prezent în fiecare din relațiile noastre.

Paradoxal, încercarea noastră de a rezolva aceste energii conflictuale duce la menținerea lor în conștiința întregului inerent din univers. Începem această călătorie prin explorarea conflictului din interiorul relațiilor: relațiile generează conflict, conflictul generează alegerea, alegerea generează mișcarea, iar mișcarea generează și mai mult conflict. Ne eliberăm din acest ciclu făcând alegeri care transced dualismul și diviziunile dintre noi și alții, și dintre noi și Dumnezeu. Atâta vreme cât ne concentrăm asupra încercării de a ține sub control o altă persoană și uităm că acea persoană este o oglindă care reflectă înapoi spre noi înșeși calitățile noastre, păstrăm conflictul viu în interiorul nostru. Văzându-ne pe noi înșine și pe alții în uniuni simbolice, ne ajută să ne adaptăm diferențelor. Acesta este înțelesul simbolic al Tainei Comuniunii.

Încercarea de a conduce energia creatoare

Energiile Chakrei Doi au nevoie să creeze viață, să mute Pământul, să aducă o contribuție continuității vieții. Energia creatoare, spre deosebire de inspirație – o calitate a Chakrei

Șapte – este esențialmente fizică, aparține pământului. Este senzația de a fi fizic viu. Energia celei de-a doua chakre ne oferă instinctele de bază, de supraviețuire și intuițiile, la fel precum și dorința de a crea muzică, artă, poezie și arhitectură, sau curiozitatea de a investiga natura în știință și medicină. Energia noastră creatoare ne atrage într-un dialog intern cu polaritățile sinelui nostru, cu înclinațiile noastre conflictuale și ne cere să creăm relații externe care să rezolve aceste polarități.

Energia creatoare ne rupe de tiparele habituale ale comportamentului, gândurile și relațiile. Obiceiul este un iad de care oamenii se agață în încercarea de a opri schimbarea. Dar energiile creatoare sfidează repetiția obiceiului. Aceste două forțe, repetiția și creativitatea sunt opuse una alteia în psihicul uman și ne împing să investim și să refacem haosul lumii noastre dându-i un sens personal.

Energia Chakrei Doi este una din primele resurse pe care le avem pentru a face față evenimentelor zilnice, oferindu-ne soluții creatoare pentru problemele mentale, psihice și spirituale. Blocând această energie poate apărea impotența, infertilitatea, infecțiile vaginale, endometrite și depresie. Afectează, de asemenea, maturizarea spirituală, ca și cum ar spune: "Nu vreau să mai înțeleg, nu vreau să înțeleg mai profund, nu vreau să interacționez cu procesul de învățare a vieții." Dacă îi este permis să curgă, energia creatoare va acționa continuu pentru a reface viețile noastre și pentru a revela înțelesul și sensul pentru care lucrurile se întâmplă așa cum se întâmplă, mai degrabă decât așa cum le-am putea determina noi înșine.

Kate m-a contactat pentru o evaluare după ce soțul ei, un om de treizeci și ceva de ani, murise într-un accident de mașină. Kate rămăsese să îngrijească doi copii, cu minime

șanse de a face față vieții, fără o educație școlară sau alte abilități. Kate mi-a spus că pur și simplu nu mai avea energie să meargă mai departe în viață.

Pentru mine era evident, și pentru Kate la fel, că suferea de depresie. În timpul evaluării mi-am notat că avea un chist benign ovarian despre care încă nu știa. Am vorbit despre importanța eliberării de trecut și găsirii unui motiv pentru a merge mai departe, dar această încercare părea să o fi copleșit pe Kate. I-am spus să meargă la doctor pentru un control în legătură cu chistul și, de asemenea, să își aleagă o mică sarcină de îndeplinit, dar care să reprezinte intenția ei de a-și reconstrui viața. Trebuia să vizualizeze această sarcină ca aducându-i o nouă energie în viață. Că avea ceva crescut în zona ovariană nu era de mirare, pentru că, nu numai că își pierduse partenerul, dar pierduse și un mod de viață și acum se confrunta cu însăși capacitatea ei de a supraviețui fizic și financiar. Supraviețuirea este o problemă majoră a Cakrei Doi.

Sarcina de îndeplinit pe care a ales-o Kate ca simbol pentru noul ei început, a fost să planteze flori, ceea ce reprezenta viața nouă. Cu fiecare floare pe care o planta, spunea: "Plantez acum un nou început pentru mine și pentru copiii mei". În fiecare zi lucra mai conștiincios pentru a-și aduce energia în prezent. A refuzat să se lase să se prăbușească în viața trecută pe care o avusese cu soțul ei. S-a dus și la control, iar doctorul a confirmat chistul ovarian benign. Nu era într-un pericol imediat, a spus el, dar chistul trebuia verificat periodic. Apoi, Kate a adăugat încă ceva de făcut pe lângă grădinărit; în timp ce curăța grădina de frunze, spunea: trag chistul afară din corpul meu."

După șase săptămâni, Kate a început să aibă o idee despre cum să-și creeze un venit. Fusese întotdeauna bună la activități casnice precum gătitul și cusutul, dar nu considerase niciodată

că și-ar putea câștiga existența din aceste aptitudini. Apoi, într-o zi, a sunat-o o prietenă să-i spună că tocmai își scrântise încheietura mâinii și nu putea să coasă toate costumele pe care se angajase să le facă pentru o piesă la teatrul din localitate. Putea Kate să preia această sarcină?

Kate a acceptat, s-a dus la teatru, a primit îndrumări pentru costume și s-a întors acasă cu materialele și cu măsurile. Pe măsură ce se uita peste modele, a constatat că putea să le aducă îmbunătățiri, a sunat persoana care se ocupa de costume și i-a sugerat câteva schimbări care au fost toate aprobate. Costumele ei au fost un succes. Puțin după aceasta, telefonul lui Kate a început să sune cu cereri de a ajuta și în alte proiecte de teatru și chiar de design personal.

De-atunci, Kate și-a deschis propriul ei magazin de design și are o afacere înfloritoare. Chistul ovarian s-a dizolvat. A recomandat multor persoane ca atunci când simt că au ajuns la capăt și au nevoie să înceapă ceva, să planteze flori în grădină cu gândul: "Acum plantez o idee creatoare pentru mine".

Povestea lui Kate ilustrează felul în care energia creatoare ne poate propulsa pe drumuri neanticipate vreodată și poate spori puterea noastră de a face alegeri pozitive. O idee creatoare deține propriul ei câmp energetic și poate genera simultan implicarea altor oameni sau a altor circumstanțe necesare pentru a duce ideea spre următoarea etapă a vieții. De asemenea, povestea lui Kate reprezintă prezența energiilor spirituale ale Sefirotului Yesod – nevoia de a crea – și energia Tainei Comuniunii – forța magnetică pe care o radiem și care atrage spre noi ajutorul atunci când avem nevoie mai mult.

Pentru că este atât de volatilă, dar și atât de puternică, energia creatoare ne pune la încercare pentru a o folosi conștient. De cele mai multe ori folosim creativitatea în intimitatea

gândurilor noastre, dar energiile creatoare sunt prezente și în interacțiunile noastre cu alți oameni. De exemplu, putem să schimbăm în mod creativ detaliile poveștilor pe care le spunem altora pentru a servi intereselor noastre; sau putem manipula pe cineva pentru a obține ceea ce vrem. Acestea sunt acțiuni care folosesc energia în mod negativ. Bârfa și manipularea seacă puterea din Chakra Doi.

Actele negative și gândurile negative își au originea în frică. De exemplu, gradul în care frica de a fi trădați de o altă persoană sau față de o violare în cadrul unei relații ori frica de a se profita financiar de noi deține o autoritate în noi, determină limita până la care ne vom comporta în mod negativ. Credința în orice, fie pozitiv sau negativ, produce rezultate. Punându-ne credința în frică, aceasta generează rezultate distructive, începând cu dezintegrarea capacității noastre de a relaționa având încredere în lumea exterioară.

Când suntem motivați de frică putem fi ușor seduși de falșii zei ai sexului, puterii și banilor și tot ceea ce ei reprezintă. Odată seduși, abdicăm de la a controla această putere ce are autoritate asupra noastră și care ne seduce: relația personală nefuncțională, sursa externă de bani sau securitatea, o experiență amintită mult după ce ar fi trebuit pusă la odihnă sau dependența noastră de alcool sau droguri. Hipnotizați de vocea fricii, suntem incapabili să gândim sau să acționăm cu claritate pentru că, odată contaminați cu frică, aceasta scurt-circuitează energia creatoare și ideile care vin din a doua chakră. Literal și simbolic, a doua chakră este canalul nașterii.

Cu toate că ideile nou-născute își au propriul câmp energetic și luptă pentru supraviețuire, la fel cum fac și copiii nou-născuți, deseori frica reușește să anuleze o idee nouă. Unii oameni se tem să dea ideilor sau relațiilor suficient spațiu pentru a respira, acel spațiu de care au nevoie pentru a crește. S-ar

putea să se simtă amenințați, de exemplu, atunci când o idee are nevoie de ajutor din afară. Sau s-ar putea să-și asume o poziție de proprietar asupra ideii, aceasta însemnând că, dacă au născut ideea, este a lor, și prin urmare ei controlează totul și pe toți cei care sunt atașați de acea idee. Deseori amândouă răspunsurile au drept rezultat o "sufocare energetică", efectul înăbușitor al controlului unui părinte sau al unui partener înfricoșător.

Un bărbat pe nume John, a participat la unul din seminariile mele pentru că dorise să descopere intuitiv o nouă direcție pentru cariera lui. După cum spunea, întotdeauna așteptase să deschidă o firmă a lui, o companie de producție video. Cum se apropia de cea de-a patruzecea aniversare, a simțit că era "acum ori niciodată". A găsit doi parteneri și împreună au lansat ceea ce toți sperau să devină o corporație de succes. Au făcut un plan de afaceri și au pornit să caute investitori. În timp ce plănuiau sau erau în perioada de visare a proiectului, totul a mers bine între ei. Și-au pus toată energia și ambițiile la un loc și au simțit că erau meniți pentru un succes, o credință care a devenit și mai puternică când au obținut cinci investitori diferiți.

Cu toate acestea, infuzia de capital neașteptată i-a întors unul împotriva celuilalt. În loc să îi propulseze în următoarea fază a dezvoltării afacerii, banii au schimbat atitudinea lui John. El a început să sugereze subtil că toate ideile erau în cea mai mare măsură create de el și, prin urmare el ar trebui să răspundă de următoarea fază a deciziilor. Competiția dintre John și partenerii săi a deraiat elanul lor creator și, șase luni mai târziu, o bună parte din investiția inițială era deja cheltuită, iar ei tot nu reușiseră să producă nimic. Până la urmă, toți trei au fost forțați să încheie parteneriatul și să declare faliment. John a pus vina pe partenerii lui pentru acest eșec, convins fiind că erau geloși pe talentul lui.

De asemenea intrinsecă în potențialul chakrei a doua este capacitatea de a crea conflict. Adevărul sacru și tema Chakrei Doi, "*Cinstiți-vă unii pe alții*", conține o enormă putere spirituală, dar și soluția de a rezolva această încercare spirituală. Când acționăm în sensul acestui adevăr, când ne aliniem cu acesta, aducem tot ceea ce este mai bun în noi înșine și în ceilalți. În mod simbolic, energiile Sefirotului Yesod și ale Tainei Comuniunii sunt destinate să fie folosite pentru a cinsti o altă ființă umană, fie prin intuiția pentru lucrul corect pe care să îl spunem altuia, fie recunoscând importanța egală a celeilalte persoane într-o uniune. Creația este o formă de comuniune, unind energiile generatoare de viață ale oamenilor către un scop comun. Deseori ne referim la creativitate ca la "semințele plantate", aceasta fiind o metaforă ce reprezintă energia falusului și a Sefirotului Yesod.

John nu a fost capabil să înțeleagă, să recunoască faptul că și partenerii lui de afaceri aveau talent, idei creative și ambiție. Dimpotrivă, în loc să-i respecte și să lucreze cu ei, el s-a simțit amenințat de ei. I-am făcut o evaluare, sperând să-l pot ajuta să înțeleagă sursa acestei frici, și am primit impresia că frica lui era mai mare față de impotență și că asociase impotența sexuală cu cea financiară și creativă. În același timp era atras de ideea de a crea împreună cu alți oameni. Deși acest tip de conflict putea fi rezolvat prin terapie, totuși John a respins sugestia mea. A spus că după părerea lui, fiecare afacere ar trebui să aibă un singur șef și că problema lui ar fi putut fi rezolvată dacă ar fi putut găsi un grup de oameni talentați care să înțeleagă asta. Terapia, mai spunea John, nu ar putea schimba ceea ce simțise el despre dinamica administrării unei afaceri; prin urmare, terapia nu avea nici o valoare. Până când nu ar fi devenit motivat să-și testeze propriile convingeri, ar fi continuat să conducă tot felul de afaceri care ar fi eșuat. Când a părăsit seminarul era hotărât să-și găsească o altă echipă de oameni pe care să-i conducă.

Energia și avorturile fizice care rezultă din frică au consecințe emoționale și deseori și fizice. Femeile care avortează pentru că soții lor le resping pe ele sau copilul, ori pentru că sunt înspăimântate că nu vor fi capabile să ofere un cămin copilului lor, pot dezvolta boli ale sistemului reproductiv, cum ar fi fibrozele.

Norm Shealy m-a sunat odată să consult o pacientă care suferea de o sângerare vaginală severă fără nici o cauză fizică cunoscută. În timp ce făceam evaluarea, am reținut că făcuse două avorturi pe care nu le dorise. L-am întrebat pe Norm: "Ți-a spus despre cele două avorturi?" Norm a întrebat pacienta despre sentimentele ei față de avorturi, despre care nu menționase în timpul evaluării medicale. Pacienta a clacat emoțional și a izbucnit, începând să reverse din ea toată durerea și vina pe care le purtase de ani de zile. Aceste traume erau chiar energia ce cauzase sângerarea.

Femeile pe care le-am întâlnit și care făcuseră un avort din propria lor alegere nu aveau un sentiment traumatizant față de această experiență. Mai degrabă, senzația lor că nu era timpul potrivit pentru a deveni mame sau de a avea un alt copil și faptul că știau că făcuseră o alegere corectă juca un rol foarte important în capacitatea lor de a trăi în pace cu acea alegere. O femeie mi-a spus că înainte de a face un avort a făcut o slujbă, trimițând un mesaj spiritului copilului pe care îl purta. I-a comunicat acelui copil că nu poate să-i ofere un mediu stabil, și era convinsă că mesajul ajunsese la destinație pentru că, după avort avusese un vis în care întâlnise un spirit care-i spusese: "Totul este în regulă".

Avorturile energetice, renunțarea la o idee sau un proiect, se întâmplă mult mai des decât cele fizice. Atât bărbații cât și femeile le experimentează. La fel precum avortul fetal poate cauza cicatrici emoționale și fizice, la fel și avorturile energetice își lasă amprenta. Atât la bărbați, cât și la femei avorturile energetice contribuie la probleme fizice, printre ele găsindu-se infertilitatea.

Multe femei de carieră care sunt foarte implicate în naşterea carierei lor au probleme în a rămâne însărcinate. Unii bărbaţi, în aceeaşi situaţie, au şi ei probleme de prostată şi dificultăţi în potenţa sexuală.

Un bărbat şi-a amintit cum investise foarte mult timp, energie şi bani într-un plan pentru o afacere nouă. Pentru că nu avea suficienţi bani pentru a începe, a cerut ajutor financiar de la mai multe cunoştinţe. Bazându-se pe ajutorul lor, a început să-şi facă planuri. După câteva luni de aranjat detalii, şi-a contactat partenerii pentru banii pe care îi promiseseră. Dar ei toţi au dat înapoi. Creaţia lui nu s-a întrupat niciodată şi s-a simţit adânc rănit. Spunea că nu putea "să nască" acea idee. Ani de zile a cărat "moartea" planului său în corp ca pe un avorton. Până la urmă, a făcut o tumoare malignă în colon, datorită căreia, după câţiva ani a şi murit. Nevoia lui de a da viaţă, ceea ce este egal atât pentru psihicul masculin, cât şi pentru cel feminin, i-a cauzat acest avort energetic.

Un alt bărbat mi-a spus că soţia lui făcuse un avort fără să-i spună, pentru că ea credea că era numai decizia ei. Când a aflat despre asta, el a dus energia acelui avort transformându-l în furie şi vinovăţie în propriul lui sistem. Rezultatul a fost că el a devenit impotent: corpul lui refuza să mai producă viaţă din nou.

Încercarea de a coordona/conduce energia sexuală

Sexualitatea şi toate atitudinile noastre faţă de ea sunt întipărite în a doua chakră. Sexualitatea este o putere crudă, puterea de a forma legături puternice şi o uniune intimă cu altă

persoană cu care putem produce și menține viață. Să ai un partener și să formezi o familie, cu sau fără copii, reprezintă stabilitatea pentru noi ca adulți. Găsirea unui partener de viață include, de asemenea, formarea unei uniuni cu o persoană de același sex. Spargerea restricțiilor culturale care au ținut oamenii în forme limitate de expresie sexuală a permis indivizilor să caute parteneri după nevoile lor, și astfel a permis comunității homosexuale să înceapă călătoria pentru a-și dobândi demnitatea într-o lume predominant heterosexuală.

Chakra Doi conține dorința, la fel și capacitatea de a crea viață. Gestația și nașterea unesc forțele dualiste dintre doi oameni mai mult decât orice altă expresie a unității.

În afară de a crea viață, sexul este o cale de auto-exprimare, un mod de a afirma confortul în relația fizică cu lumea din jurul nostru. Sexualitatea ne conectează cu trupurile și nevoile noastre fizice, la fel și cu potențialul de a explora aspectele erotice și senzuale. Erotismul sexual este o formă de eliberare fizică și emoțională, dar și spirituală. De ce spirituală? Plăcerea erotică este, prin natura sa, " de a fi în clipă", o întâlnire în care renunțăm la toate granițele pentru a ne bucura complet de contactul uman. Explorată fără rușine, energia erotică poate ridica corpul uman și spiritul în senzații de extaz, câteodată chiar producând stări alterate de conștiință.

Femeile sunt exemple fizice ale tiparului vieții asupra energiei transformate în materie prin gestație, prin durerile nașterii și prin naștere. Ciclul vieții unei femei exprimă progresia naturală a energiei sexuale. Pentru cele mai multe femei, kundalini sau energia spirito-sexuală, începe să se ridice în mod natural în jurul vârstei de patruzeci de ani. Pe măsură ce se înalță, activează chakrele prin care trece. Orice afacere

neterminată și rezidentă în chakrele joase își va face cunoscută prezența în timpul premenopauzei și menopauzei. Femeile care au avut o plăcere sexuală limitată au blocat energia kundalini sau nu au folosit sucul sexual, pot manifesta momente de înfierbântare. Energia creatoare nefolosită sau conflictele creatoare pot, de asemenea, să fie exprimate ca momente de fierbințeală.

La o femeie mai tânără de patruzeci de ani, problemele cu durerile menstruale și efectele premenstruale sunt indicatori clasici că aceasta este în conflict cu identitatea ei ca femeie, cu rolul ei în trib și așteptările tribului de la ea. Cele mai multe probleme legate de sângerare și menstre neregulate vin deseori din prea mult stres emoțional combinat cu credința că nimeni nu are putere asupra alegerilor în viață, că acestea sunt controlate de alții. Sângerările anormale sunt deseori exacerbate când o femeie interiorizează semnale confuze de la familie sau societate despre propria ei plăcere sexuală sau despre propriile nevoi sexuale. De exemplu, o femeie poate dori să aibă plăcere sexuală, dar să se simtă vinovată pentru acest lucru sau să fie incapabilă să ceară asta pentru ea. Ar putea chiar să nu fie conștientă de acest conflict interior.

Problemele legate de trompele uterine sau de fertilitate sunt centrate în jurul "copilului interior" dintr-o femeie, în timp ce trompele sunt reprezentative pentru rănile nevindecate din copilărie și pentru energia nefolosită. Ovulele pot fi blocate pentru că ființa interioară nu este suficient de "bătrână" sau hrănită, ori suficient de matură sau suficient de vindecată pentru a se simți fertilă. Acest tipar energetic poate sublinia probleme legate de trompe. O parte dintr-o femeie poate rămâne în prepubertate datorită indecizilor sale inconștiente, indecizii cu privire la a fi gata să producă viață dacă, la un anume nivel ca însăși nu "a ieșit din găoace".

Energiile kundalini sunt energii contrare psihicului și corpului. Ele se răsucesc în jurul coloanei vertebrale, de la bază, de la prima chakră, până la coroana capului, urmând și spiralându-se în jurul tuturor celor șapte chakre. Kundalini Yoga predă moduri în care putem stăpâni această energie și aduce o experiență kundalini, o stare extatică, a unui extaz spiritual atins prin disciplinarea energiei sexuale. Mai degrabă decât să permită eliberarea normală de energie sexuală printr-un orgasm fizic, practica spirituală kundalini conduce energia sexuală să se înalțe prin coloana vertebrală și să sfârșească printr-o uniune spirituală cu Divinul. Se spune despre mulți mistici că au atins stări alterate de conștiință în timpul momentelor de adâncă meditație care includeau și o eliberare orgasmică.

Erotismul sexual produce în mod normal un orgasm și eliberarea acestei energii este esențială pentru sănătatea fizică, mentală și psihică. Orgasmul este o cale – cu siguranță una din cele mai plăcute – de a elibera reziduurile energetice pe care le colectăm prin contactul obișnuit. Exercițiul, practica și creativitatea sunt alte căi binecunoscute de eliberare. Totuși, când o persoană nu are o eliberare, această energie se retrage în sistem și, fără o coordonare conștientă poate produce reacții care să atingă extremele depresiei sau ale violenței. Cu toate acestea, apar experiențe kundalini spontane.

Odată demult aș fi luat în batjocură ideea că o uniune sexuală duce la o uniune spirituală. Dar adevărurile profunde conținute în învățăturile kundalini și în cele tantrice sunt evidente în următoarea poveste.

Am întâlnit-o pe Linda cu câțiva ani în urmă în casa unei prietene comune. Pentru că aveam dureri premenstruale am

întrebat-o pe Linda dacă avea o aspirină, comentând în mod obișnuit "Știi cum e". Ea a răspuns: "Nu, nu știu. Nu am avut ciclu niciodată."

Văzându-mi fața exprimând neîncrederea, a spus: "Nu glumesc. Poți să mă citești, dacă vrei." Și asta am și făcut.

Am receptat imediat impresia că Linda avusese o histerectomie, dar această impresie era extrem de specială pentru că tot vedeam imaginea unui copil care avea o operație. În același timp am primit o altă informație legată de o intensă energie sexuală care curgea foarte sănătos prin chakra a doua, imagine care poate fi găsită în energia unei femei care nu mai are organe sexuale doar extrem de rar. I-am împărtășit impresiile mele și i-am mărturisit că eram confuză.

Linda, zâmbind mi-a confirmat că, într-adevăr, avusese o histerectomie. Restul imaginilor aveau sens, m-a asigurat ea, spunându-mi în continuare povestea ei.

Linda și soțul ei, Steve, se iubeau din liceu, prin anii '60. Pe-atunci era încă foarte rar ca tinerii să se apropie sexual unul de altul. Linda admitea că s-a temut de momentul în care relația ei cu Steve urma să devină sexuală pentru că la vârsta de șaisprezece ani fusese diagnosticată având organe sexuale nedezvoltate (ceea ce explica de ce primisem eu imaginea de copil). Un ciclu menstrual normal era imposibil pentru ea, iar o sarcină nici atât. Linda era stânjenită de condiția ei și a păstrat secretul față de Steve, pentru că dacă el ar fi aflat că nu poate avea copii, se temea că nu s-ar mai fi căsătorit cu ea, pentru că nu era o femeie normală. Putea chiar să nu o mai găsească atrăgătoare. Nu știa dacă putea să aibă relații sexuale cu un bărbat, dar își dorea foarte mult să se căsătorească cu Steve.

În liceu Linda se îndrăgostise de dulcimer, un instrument popular american. Drept cadou la absolvire, Steve i-a construit un dulcimer și i l-a dat în seara în care au absolvit. În acea

noapte Linda și Steve au făcut dragoste. Nu i-a spus secretul fiind înspăimântată de faptul că el ar fi putut descoperi că ceva nu era în regulă cu ea, o anormalitate în actul sexual, care era și primul pentru ea.

În timp ce făceau dragoste, Linda a început să respire cu greutate, nu atât din pasiune, cât din frică. A repetat o rugăciune în minte, cerându-I lui Dumnezeu să o lase să fie împreună cu Steve pentru tot restul vieții. În mijlocul acestei combinații de fervoare spirituală și iubire sexuală, Linda a simțit o energie care s-a mișcat cu viteză din corpul ei în corpul lui Steve. A făcut-o să se simtă ca și cum ea și Steve deveniseră un singur sistem de energie. În acel moment a fost convinsă că se vor căsători, chiar și dacă ea nu putea face copii.

Cu toate acestea, la numai o săptămână de la acea noapte a absolvirii, Steve a anunțat că vroia să plece pentru o vreme, singur. Anunțul său atât de neașteptat, cuplat cu noua intimitate fizică, au convins-o pe Linda că el pleca pentru că ceva nu era în regulă cu ea din punct de vedere sexual. S-a gândit că el se decisese să nu fie cu ea, și plecarea din oraș era un fel de a-i spune asta. S-au despărțit.

Patru ani mai târziu, fiecare dintre ei s-au căsătorit. În mod curios, amândoi s-au căsătorit în aceeași lună. În timp ce Linda intenționa să ofere căsătoriei sale toate șansele, totuși, nu încetase să-l iubească pe Steve. De fapt, până se căsătorise nici nu-i mai păsa de incapacitatea ei de a face copii sau de a avea o viață sexuală normală. După un an și jumătate de la căsătoria sa, Linda a făcut o operație de histerectomie pentru că existau semne că acolo creștea ceva.

Odată cu căsătoriile lor, amândoi, atât Linda cât și Steve s-au mutat în orașe departe de orașul lor natal. Amândouă căsătoriile au durat cinci ani și oricât de necrezut poate părea, Linda și Steve au divorțat unul după altul la interval

de o săptămână. Amândoi s-au întors să trăiască în orașul natal în aceeași lună. Nu mai comunicaseră deloc de-a lungul acestor ani și nici nu avuseseră contact cu prieteni comuni.

După ce s-au mutat în orașul natal, Linda a devenit strâmtorată financiar, atât de mult încât a trebuit să-și amaneteze toate bunurile, inclusiv dulcimerul, ultima ei legătură cu Steve. Două ore după ce Linda părăsea amanetul, Steve a intrat să-și amaneteze ceva bijuterii. I-a sărit în ochi dulcimerul. "De cât timp este dulcimerul ăsta aici?" a întrebat. Când i s-a spus că vânzătoarea de-abia plecase din magazin, a plecat să o caute, cu dulcimerul în mână. În acea seară Linda și Steve au fost reuniți, și niciodată n-au mai fost despărțiți. Când a văzut dulcimerul pe care îl făcuse cu mâna lui, amintirea ei l-a umplut instantaneu, simțindu-și corpul inundat cu iubire. Știa că probabil era într-o disperată situație financiară pentru că nu și-ar fi amanetat altfel dulcimerul.

În aceeași noapte Linda i-a spus despre starea sănătății sale, inclusiv despre ceea ce crezuse ea, că el o părăsise pentru că nu putea să fie o ființă sexuală completă. Steve i-a mărturisit că motivul pentru care plecase fusese că, în noaptea aceea a absolvirii, în timp ce făceau dragoste, el simțise o energie care a intrat cu putere în corpul lui, ceea ce nu experimentase niciodată înainte. A simțit că întreaga lui ființă se unea cu a ei pentru totdeauna, și în acel moment sentimentul fusese euforic. Dar, după ce s-a gândit la asta câteva zile mai târziu, senzația l-a speriat și tot ceea ce a putut gândi a fost să fugă. Linda rămăsese cu gura căscată.

Tot în seara aceea, Steve și Linda s-au hotărât să se căsătorească și asta chiar într-o săptămână. În timp ce făceau dragoste în noaptea reuniunii lor, aceeași energie s-a întors și amândoi au fost conștienți de ea. Credeau că această energie era mai mult din plăcerea lor de a fi împreună din nou, dar, pe

măsură ce viața sexuală a continuat în mod regulat, energia creștea. Steve a citit despre kundalini și i-a prezentat Lindei practica folosirii conștiente a acelei energii puternice, atât pentru plăceri fizice, cât și pentru cele spirituale. Povestea lui Steve și a Lindei explică impresiile mele de energie sănătoasă prin chakra a doua, cu toată histerectomia ei.

Uniunea sexuală, pentru toate plăcerile sale fizice, simbolizează, de asemenea, o uniune spirituală a doi oameni. Ar putea fi acea energie sexuală care deschide un curent de energie spirituală ce formează o legătură transcendentă între doi oameni care se iubesc foarte mult. Aceasta a permis Lindei și lui Steve să atingă acea stare de conștiință descrisă drept ridicarea lui kundalini, o expresie totală a puterii unite a Sefirotului Yesod, a Tainei Comuniunii și a chakrei a doua, sau Chakra Parteneriatului.

Nevoia de a ne strădui să ne cinstim unii pe alții este ușor și deseori eclipsată de situații sexuale, îndeosebi datorită faptului că energia sexuală este frecvent controlată de frică sau de dorințe de neînfrânat. Bărbaților le este frică să nu fie impotenți sau să nu fie suficient de masculini, totuși, triburile permit băieților să acționeze sexual fără a se controla până când ating o anume maturitate. În acel punct capacitatea lor de a acționa sexual responsabil este de așteptat să apară automat. O percepție comună tribală este că tinerii bărbați trebuie să-și facă de cap înainte de a se stabili la casa lor, astfel scoțând promiscuitatea masculină în afara condamnării sau a înregistrării în contul lor. Până la urmă, nevoile biologice îi controlează.

Femeilor nu le este dată aceeași "licență" să exploreze natura lor sexuală, deși mișcarea de eliberare a femeii există de mai bine de trei decenii. Încă li se cere femeilor să aibă grijă și

să controleze energia lor sexuală, în timp ce bărbații se bucură în continuare de "licență". Multe femei sunt determinate să se teamă de pierderea controlului sau chiar să se gândească la ele ca ființe sexuale. Una din participantele la cursurile mele descria cum mama ei o făcea mereu să se simtă "murdară" ori de câte ori se îmbrăca să iasă la plimbare cu prietenii. Insinuările sexuale ale mamei sale au facut-o să simtă că atragerea atenției unui bărbat era echivalentă cu prostituția. Invazia emoțională a mamei era o violare a energiei fiicei.

Înțelegerea energiei sexuale ca fiind necesară, dar întotdeauna "potențial de necontrolat", contribuie enorm la atitudinea tribală schizofrenică față de exprimarea sexuală a societății noastre. Aceasta încurajează femeile să arate sexy, să se poarte sexy, să se îmbrace sexy, în consecință, dacă sunt atacate, mintea socială nu se simte confortabil să blameze violatorul, bătăușul sau criminalul. Femeile care au fost violate sunt în continuare atent observate pentru ceea ce poartă și pentru viața sexuală personală.

Femeile care sunt bătute sau violate de prietenii lor sau de soții lor sunt sprijinite de grupuri organizate special pentru protecția acestora, dar care nu sunt parte din societate ca întreg. Mintea socială încă pune întrebări femeilor violate sau abuzate de genul: "Dacă este cu adevărat rău, de ce nu l-ai părăsit?" – implicând că aceste atacuri sunt probleme de rezolvat prin terapie, și nu sunt suficient de serioase pentru acțiuni legale. Violatorii minori primesc comunicate de la atitudinea tribală precum că violările sexuale sunt ceva oarecum ilegal, privite în comparație cu atrocitățile sociale.

Dualismul energiilor Chakrei Doi determină, în perspectiva socială despre energia sexuală, faptul că este, pe de o parte în afara controlului și pe de altă parte, că autocontrolul are o

valoare mare. Vedem sexualitatea ca pe o continuă amenințare la capacitatea de a ne conduce pe noi înșine sau de a-i controla pe alții. Relațiile de orice tip aduc frici extreme, în special frica de a fi trădați, o frică atât de puternică încât poate amenința o relație intimă.

Perspectivele culturale asupra sexualității sunt diferite în societăți diferite. Istoria puritană a culturii americane combinată cu valoarea pe care o punem în controlul sexual, contribuie substanțial la răspândirea rușinii pe care oamenii o simt față de corpurile lor și față de natura lor sexuală. În multe din seminariile pe care le conduc, există participanți care împărtășesc poveștile personale despre viața lor sexuală neîmplinită cel puțin la fel de mulți ca acei care vin la seminarii pentru a-și îmbunătăți starea sănătății. Mulți povestesc că au trăit cu un partener mai mulți ani, uneori chiar zeci de ani, și cu toate acestea nu au avut nici măcar o conversație despre nevoile sexuale personale. Motivele pentru care nu s-a întâmplat aceasta sunt toate variațiuni pe același sentiment, de la fuga de a fi puși într-o situație jenantă, până la o lipsă de înțelegere despre ce anume înseamnă să ai nevoi sexuale personale.

Această rușine sexuală, atât de des întâlnită în mintea noastră tribală, contribuie la nevoia societății americane de a genera reguli care să stabilească ceea ce este potrivit și nepotrivit în comportamentul sexual – acesta fiind un alt paradox al Chakrei Doi. De vreme ce energia naturală a chakrei se mută dinspre "sine" către "altul", frica ei caracteristică produce o nevoie de a controla comportamentul sexual. Astfel, tribul aprobă cuplurile căsătorite și monogame și încearcă să arunce rușinea asupra celorlalți. Unele state consideră că anumite tipuri de comportament sexual sunt chiar infracționale, mai degrabă decât nepotrivite, indiferent dacă sexualitatea este

un act consimțit voluntar de adulți. În mod special, această condamnare legală este îndreptată către homosexuali.

Rușinea față de sexualitate se transformă în rușinea față de bolile sexuale, cum ar fi sifilisul, herpesul și SIDA. Inevitabil, persoanele având o boală transmisibilă sexual se simt obligate să ofere un profil al istoricului lor sexual, pentru a preveni deducția că acea boală a fost luată cu ocazia unor întâlniri sexuale la întâmplare.

Violările sexuale – violul, incestul și molestarea copiilor mai mult decât violările fizice – sunt de asemenea violări energetice. Cineva poate viola câmpul energetic al altei persoane printr-un abuz verbal sau prin atitudini distructive care atacă puterea acelei persoane. Bill, un participant la seminar, a avut o relație cu tatăl său care exemplifică violarea emoțională sau violul prin atitudine.

Pe măsură ce creștea, tatăl lui Bill s-a purtat cu el mereu într-un fel în care il lăcea să se simtă mic, îl umilea, spunându-i că "niciodată el nu va conta în viață". Bill a petrecut ani încercând să dovedească tatălui său că greșea, dar niciodată nu reușise. Când a murit tatăl său, fără să fi retras vreodată vreuna din condamnările sale, Bill a fost paralizat emoțional. Suferea de o depresie cronică, nu putea să-și păstreze un serviciu și era impotent. Deși tatăl său a derogat potența fiului său în lumea materială, nu în sexualitate, cele două, productivitatea financiară și sexuală sunt ambele energii adânc legate de energiile Chakrei Doi.

Violul și incestul unui câmp energetic sunt motivate de dorința de a răni capacitatea unei persoane de a fi independentă și de a se strădui să iasă de sub controlul altei persoane. Organele sexuale stochează daunele provocate de aceste convingeri și acțiuni negative. Numeroși oameni care suferă de

probleme sexuale, de la impotență la infertilitate și cancerul organelor de reproducere, își amintesc că au fost criticați constant în legătură cu abilitățile lor profesionale, ambițiile și realizările lor, cât și despre felul cum arată. Ceea ce s-a întâmplat a fost că părinții lor i-au "violat", sfâșiindu-le puterea personală de care aveau nevoie pentru sănătate și succes.

Violările energetice de acest tip pot fi chiar mai des întâlnite decât cele ale violului fizic și incestului. Când violul și incestul sunt definite în limbajul energiei drept violări ale energiei, bărbați și femei în număr egal admit că au fost violați. Când întreb la seminarii "câți dintre voi ați simțit vreodată că demnitatea sau stima de sine v-au fost violate în munca voastră sau în mediul în care trăiți?" aproape toată lumea ridică mâna.

Când întreb "câți dintre voi sunteți sau ați fost violatori energetici?" răspunsul este, deloc surprinzător, puțin mai restrâns. Totuși, când talentele fizice ale altei persoane ne intimidează, ceea ce ne determină ori să avem atitudini negative față de acea persoană, ori să ne angajăm într-o luptă verbală, atunci, de fapt, încercăm să violăm acea persoană, să o deposedăm de puterea ei. Corpurile fizice păstrează intențiile noastre negative în organele noastre sexuale; actele de viol energetic rănesc violatorul la fel cum rănesc și victima.

Violarea altor oameni otrăvește sistemul energetic al violatorului și astfel contaminează sistemul biologic al violatorului. Violările energetice au o calitate karmică de justiție inerentă care transcende justiția fizică – deși oamenii par să scape cu acest comportament criminal, în special în incidente de genul violului sau incestului, justiția este făcută întotdeauna la nivel energetic, fie că cineva vede aceasta sau nu. Pentru acest motiv, învățăturile spirituale pun accentul pe iertare și încurajează oamenii să-și vadă mai departe de viața lor. Spiritual este înțeles că Ordinea Divină este o forță care lucrează constant

pentru a aduce echilibrul în viețile noastre, o forță care este sporită atunci când ne putem elibera de nevoia noastră de a stabili dreptatea. Fie că suntem sau nu martorii desfășurării procesului de justiție este irelevant, și acesta este un adevăr spiritual pe care deseori îl găsim greu de digerat.

Sexualitatea este o formă de schimb și, în anumite circumstanțe, o monedă de schimb. Mulți oameni folosesc sexul ca modalitate de a finaliza, numai pentru a se descoperi pe ei înșiși în postura de victime ale violului atunci când eforturile lor de a manipula pe altcineva eșuează. O persoană care folosește sexul pentru a obține o slujbă sau pentru a se apropia de o persoană influentă, riscă să creeze o situație în care altcineva se va simți folosit. Totuși, dacă sexul este folosit pentru ceea ce o persoană ar numi un "schimb corect", atunci vibrația energetică a violului lipsește din corp.

Cea mai veche formă de plată sexuală este, desigur, prostituția, cel mai secătuitor act din punct de vedere al puterii personale în care poate participa un om. Prostituarea propriei energii, într-o formă de violare mult mai obișnuită decât prostituția fizică, se păstrează, pentru nenumărate femei și pentru nenumărați bărbați, în situații care reprezintă securitatea fizică în timp ce au sentimentul că vând o parte din ei în acest proces.

Energia banilor

În cadrul vieții oricărui psihic trăiește un element al prostituției – o parte din noi care ar putea să fie comandată de o sumă potrivită de bani. Fie că prostituata din noi iese la suprafață în afaceri sau în relațiile personale, până la urmă tot o vom întâlni.

Banii, ca energie, sunt o substanță neutră care merge în orice direcție o îndreaptă intenția individului. Un aspect și mai fascinant al banilor este faptul că se pot infiltra în psihicul uman ca un substitut pentru forța de viață. Când oamenii pun pe picior de egalitate banii și forța lor de viață – deseori o substituție inconștientă - consecințele sunt de obicei negative, pentru că fiecare dolar pe care îl cheltuie o persoană este de asemenea o cheltuială inconștientă de energie. O lipsă de bani se traduce printr-o lipsă de energie în corpul însuși, din nou, inconștient.

O interpretare greșită de percepție a banilor drept forță de viață, cuplată cu o pierdere bruscă de bani, poate activa oricare din următoarele boli: cancer de prostată, impotență, endometrite, probleme ovariene, dureri de spate în regiunea lombară și sciatică. Faptul că atât de multe probleme fizice create de stresul financiar se manifestă în organele sexuale este o exprimare simbolică a energiei falusului, reprezentată de Sefirotul Yesod: banii au fost puși pe picior de egalitate cu forța sexuală. Până la un anume punct, noi toți unim banii și forța de viață în mintea noastră. Examenul constă în a dobândi, dacă putem, o relație cu banii în care aceștia să fie separați de forța noastră de viață și totuși să fie atrași în energia noastră cu ușurință și în mod natural. Cu cât avem o relație mai impersonală cu banii, cu atât este mai probabil să putem comanda energiei lor în viața noastră pe măsură ce avem nevoie de ea.

Nu este de negat faptul că banii au pătruns în lumea simbolică sau energetică. Expresii de genul: "pune-ți banii acolo unde îți este gura" și " vorba e ieftină, banii vorbesc" se referă la un punct de vedere cultural despre faptul că, ceea ce fac oamenii cu banii lor spune mai mult despre motivele lor decât orice altă intenție rostită. Banii sunt uneltele prin care ne

facem publice convingerile noastre personale și țelurile noastre. Energia precede acțiunea, iar calitatea intențiilor noastre contribuie substanțial la rezultate. Credințele că banii afectează atitudinile spirituale și practicile, de asemenea. Credința că Dumnezeu binecuvântează pe aceia care se străduiesc să facă bine dăruindu-le premii financiare este foarte des întâlnită, ca și credința că ajutându-i pe alții financiar prin acte de caritate ne ajută să ne asigurăm că noi înșine vom fi protejați de sărăcie. Acestea și multe alte credințe de același fel reflectă noțiunea mai largă precum că Dumnezeu comunică cu noi prin banii noștri și, invers, că noi comunicăm cu Dumnezeu prin intermediul acțiunilor noastre financiare. Fie că aceste atitudini se bazează pe mitologie ori pe adevăr este irelevant. Noi credem în aceste zicale sociale mai mult decât în necredința în ele, și numai de la faptul în sine, ar trebui să înțelegem că am legat banii de credință. Cea mai înțeleaptă relație pe care o putem avea cu banii este să îi vedem ca pe o substanță pe care credința o poate atrage în viața noastră.

Punând credința înaintea banilor aceasta reduce banii de la statutul lor de conducători la acela de servant, care este o poziție mult mai potrivită. Credința care transcende banii eliberează persoana și devine capabilă de a-și urmări călăuzirea intuitivă fără să dea o autoritate inutilă grijilor financiare. Evident, atâta vreme cât suntem parte din lumea fizică, trebuie să onorăm codurile datoriilor și plăților și să ne asumăm o relație de bun simț cu banii, dar banii nu merită mai multă atenție din partea noastră decât aceasta.

Chiar începutul de a stabili o asemenea credință este un semn al maturizării spirituale. O persoană matură spiritual poate acționa conform călăuzirii, ceea ce va șoca o persoană motivată financiar, aceasta considerând totul o prostie sau foarte riscant. În multe mituri spirituale cerurile iau legătură cu

persoana care are credință și apoi conduce acea persoană oferindu-i zilnic "mana cerurilor", astfel ca ea să-și poată împlini sarcina dată. Asemenea mituri conțin foarte mult din înțelesul simbolic al Sefirotului Yesod. Parte din această mană cerească include energia financiară. Nicăieri în literatura spirituală, după câte știu eu, nu este înregistrată vreo situație în care o persoană să regrete că a urmat călăuzirea Divină.

Andrew, douăzecișișapte de ani, m-a contactat pentru o evaluare din cauza unui vis care i se tot repeta și pentru a cărui interpretare avea nevoie de ajutor. În visul lui, Andrew se muta într-un oraș din Montana. Avea o slujbă, n-avea casă și nici prieteni sau alte cunoștințe acolo, de vreme ce nici nu fusese vreodată în Montana. A încercat să alunge acest vis, ca și cum ar fi fost o scenă dintr-un film care rămăsese legată la inconștientul lui. Dar, treptat, visul a început să-i crească senzația că singurul motiv pentru care rămânea în serviciul lui actual era beneficiul material. M-a întrebat ce credeam eu că însemna visul, așa că i-am răspuns: "Eu m-aș gândi cu seriozitate să mă mut în Montana."

Andrew a spus că nu fusese niciodată acolo și că nici nu își dorea. Poate că ar fi fost bine să facă o excursie în Montana doar să vadă ce simțea față de locul acela, am continuat eu, iar el a spus că se va gândi la asta și mă va anunța.

După aproximativ șase luni am primit vești de la Andrew. Visul continua, numai că senzația despre beneficiile financiare îl făcea pe Andrew să se simtă ca o prostituată. Se gândea la el însuși ca fiind un om de onoare, și când visul acesta îi sugera că își compromisese onoarea, îi era dificil să parcurgă ziua următoare. L-am încurajat din nou să viziteze Montana, numai că de data asta i-am spus să facă această excursie cât mai curând posibil. A răspuns că se va gândi serios la asta.

În următoarea dimineață m-a sunat să-mi spună că a renunțat la slujba sa. Când intrase în birou în acea dimineață îl copleșise o anume emoție și pur și simplu a trebuit să acționeze astfel. Când a anunțat că se mută în Montana, asociații săi și-au imaginat că probabil avea niște avantaje mari acolo. Le-a spus că nu numai că nu avea un serviciu sau vreo promisiune, dar, de fapt, nu făcea altceva decât să urmeze un vis.

La o lună după demisia sa, Andrew s-a mutat în Montana. A închiriat o cameră în casa unor oameni care aveau o fermă. Aveau și nevoie de ceva ajutor cu ferma, așa că l-au angajat. Un lucru conducea către altul, și, pe măsură ce lunile treceau, Andrew a început să lucreze mai mult cu mâinile decât cu capul, ceea ce era o experiență nouă pentru el. Când a venit vremea sărbătorilor de iarnă, Andrew s-a hotărât să rămână cu noii săi prieteni mai degrabă decât să se întoarcă în est. Fermierii aveau o fată, care a venit să-i viziteze de Crăciun. Vara următoare, Andrew s-a căsătorit cu fiica lor, și în următorii cinci ani învățase cum să conducă ferma pe care el și soția lui urmau să o moștenească.

Urmându-și visul, Andrew s-a declarat un om liber, fie că a înțeles acest lucru sau nu. Acțiunile sale au fost afirmații în fața cerului că era mult mai important pentru el să dea piept cu necunoscutul decât să își compromită onoarea doar de dragul unei stabilități financiare. În schimb, a primit chiar mai mult decât visase vreodată.

Cu atât de multe mesaje negative sexuale care fac parte din cultura noastră nu este ușor să dezvoltăm o viață sexuală sănătoasă, așa cum este ilustrat în următorul caz.

Allen, douăzeci și opt de ani, m-a căutat pentru o evaluare, spunând că îi era frică de femei și avea nevoie să înțeleagă de ce. Am recunoscut în el impotența și am primit impresii foarte puternice că Allen se vedea pe sine ca pe un pervers sexual. Totuși nu am primit senzația că molestase cu adevărat pe cineva. Nici nu avea energia unei persoane care ar fi putut fi molestată în copilărie, așa că eram confuză de aceste imagini. În timpul conversației noastre i-am împărtășit impresiile mele și l-am întrebat de ce credea despre sine că era un pervers sexual. Mi-a spus atunci că în adolescență participase împreună cu un grup de băieți la o "porcărie în cerc" cum a numit-o el, o masturbare în grup.

A apărut pe neașteptate mama unuia din băieți și a țipat făcându-i pe toți perverși, spunându-le că ar trebui să le fie rușine de ei înșiși. A telefonat tuturor celorlalte mame spunându-le despre incidentul cu pricina și a telefonat și directorului școlii, adăugând că acești băieți nu mai puteau fi de încredere să umble alături de fete și copii mai mici în acel oraș. Bârfa s-a întins repede în oraș și pentru restul anilor de liceu toți băieții au fost ocoliți social. Imediat ce a terminat liceul, Allen s-a mutat de-acolo, dar, până atunci crezuse despre el că era un dezaxat, un pervers.

Allen a recunoscut că era impotent și apoi a spus că nu avusese nici o întâlnire până atunci. Am remarcat că aceste "porcării în cerc" erau foarte obișnuite, atât de obișnuite încât acest lucru putea fi considerat ca un fel de ritual de trecere prin adolescență. "Nu cred asta" a replicat Allen. Am căzut de acord că ar trebui să caute consiliere pentru a rezolva problema și că ar trebui să învețe că această experiență nu era o dovadă a perversiunii sexuale.

După un an am primit o scrisoare de la Allen, împărtășindu-mi progresul lui în terapie. Mi-a scris că începuse să se

simtă normal din punct de vedere social, ceea ce pentru el era o senzație nouă. Începuse o relație cu o femeie cu care se simțea destul de în largul lui, astfel încât i-a putut spune despre experiența sa traumatizantă. Ea a răspuns cu compasiune și nu a simțit o respingere față de situație. Allen era optimist și spera să se vindece complet. Energiile Chakrei Doi i-au adus în mod subtil amintiri care trebuiau eliberate, ceea ce, de obicei și în mod constant ni se prezintă drept dorința de a fi mai împliniți în trup și spirit.

Energia etică

Chakra Doi este centrul etic al corpului. În timp ce legile sunt conectate cu Chakra Unu, etica personală și morala rezidă în a doua chakră. Energia Sefirotului Yesod și a Tainei Comuniunii ne influențează spiritual să avem un puternic cod personal al eticii, atrăgându-ne într-o relație de unu la unu și alertându-ne intuitiv asupra pericolelor de a ne trăda codul onoarei.

Organele celei de-a doua chakre "înregistrează" toate interacțiunile noastre în care "ne dăm cuvântul" altor oameni, facem promisiuni și ne angajăm față de ei sau le acceptăm promisiunile. Un cod personal puternic al eticii radiază o calitate perceptibilă a energiei. Această parte a biologiei noastre înregistrează și promisiunile pe care ni le-am făcut nouă înșine, cum ar fi bilanțul de anul nou sau alte decizii de a ne schimba anumite comportamente în viață.

Ordinea fizică de care răspunde prima chakră ne face să ne simțim în siguranță, iar legile ei ne fac să simțim că există un control în mediul ce ne înconjoară. Etica și morala chakrei a doua ne oferă un limbaj prin care putem comunica ce

acceptăm și ce nu acceptăm în relațiile interumane. Etica are o putere enormă în crearea legăturilor: căutăm compania acelor oameni care au același sens al binelui și răului ca și noi; când oamenii deviază de la caracterul lor moral, deseori îi descalificăm din poziția de parteneri intimi. De asemenea, vrem ca dumnezeul nostru să fie un dumnezeu ordonat și încercăm mereu să spargem codul Divin al binelui și răului și al răsplatei și pedepsei, încercând să înțelegem rațional de ce "lucrurile rele se întâmplă oamenilor buni". Ne liniștim crezând că dacă justiția umană eșuează, justiția Divină va avea grijă ca fiecare să primească "ceea ce merită".

Deoarece Chakra Doi ancorează toate fricile noastre legate de supraviețuire, am construit un sistem legal exterior care să mențină un anume fair play, care este crucial stării noastre de bine. Folosind puterea legală sau chiar folosind un vocabular legal, aceasta ne oferă o valvă de eliberare a presiunii de toate relele care se adună în Chakra Doi. Sistemul legal, cel puțin în teorie, este un mod de a determina vina și violările punitive, deseori verdictul "nevinovat" este privit ca o problemă de onoare, iar răsplata financiară pe care o primește victima reprezintă reparația unei părți a demnității sale personale. Această dinamică este versiunea socială a adevărului sacru *Cinstiți-vă unii pe alții*.

Nevoia de dreptate, de lege și ordine este resimțită în biologia noastră, unde observăm legile fizice ale sănătății, cum ar fi exercițiul fizic, nutriția corectă, controlarea conștientă a stresului și o măsură a ordinii și a consecvenței. Aceste legi semnalizează fiziologiei noastre că suntem în siguranță din punct de vedere fizic și că putem avea încredere în mediul înconjurător. Prin constrast, instabilitatea menține adrenalina într-o curgere puternică, iar mecanismul "luptă sau fugi" în continuă alertă. Corpul fizic nu poate îndura un stres prelungit

fără a produce răspunsuri biologice negative. Ulcerele și migrenele sunt doi din indicatorii faptului că haosul din viața cuiva a devenit de nesuportat.

Paul, patruzeci și doi de ani, este un avocat care m-a căutat pentru o evaluare deoarece îl doborâse stresul legat de slujba sa. În timp ce îl evaluam, am primit impresia că o energie toxică încerca să pătrundă în Chakra Doi, ca și cum cineva sau ceva încerca să-l controleze. Apoi am înțeles că Paul suferea de dureri cronice, de la migrene până la dureri de spate, gât și umeri.

Când i-am împărtășit impresiile, Paul le-a confirmat spunând că a trecut prin diverse grade de durere în ultimii zece ani. Încercase terapie, dar nu l-a ajutat. Înghițea pastile de durere ca pe bomboane, ceea ce explica că ceva încerca să-l controleze: era înspăimântat să nu devină dependent de medicația împotriva durerii. Sursa durerii sale, după cum i-am subliniat eu, era constrângerea de a dori ca totul să funcționeze conform planurilor sale. O parte din această obsesie a controlului era să câștige, indiferent de ce făcea, fie în procese, fie la sporturi sau jocuri pe calculator, fie chiar și numai să ajungă undeva primul. Era condus de această nevoie de a controla, iar acum că lua medicamente pentru durere, era terminat la gândul că exista posibilitatea să devină el controlat de altceva. Pentru Paul o asemenea evoluție ar fi însemnat pierderea simțului onoarei. Paul credea că dacă ar fi fost dominat de ceva sau de cineva, nu mai era decât la câțiva centimetri de a-și compromite integritatea; acesta era codul său personal al onoarei.

I-am sugerat că, de vreme ce era avocat, ar fi putut să-și redacteze un contract cu sine însuși prin care ar fi putut, pas cu pas, să-și rearanjeze viața. Putea să determine această natură onorabilă de a controla totul să lucreze cu el schimbând treptat

nevoia de a controla rezultatele. Cu fiecare succes energia generată de acesta ar fi ușurat probabil durerea lui. I-a plăcut ideea, fără îndoială, pentru că putea controla conținutul contractului. A spus că va redacta un asemenea contract imediat și îmi va trimite și mie o copie pe fax, ceea ce a și făcut a doua zi.

Trei luni mai târziu mi-a trimis un bilet în care îmi spunea că făcuse progrese în vindecare de când se pusese singur sub obligația "contractuală" de a se vindeca. Ca o modalitate de a înfrânge dorința lui de a învinge, și-a interzis să facă orice pariuri. A permis constrângerii sale de a învinge să continue în problemele legale, unde era potrivită. Nu își dăduse seama că fiecare din toți cei care îl cunoșteau interpretau nevoia lui de a învinge ca pe o "natură nesuferită, extrem de competitivă". Durerea lui se vindeca, migrenele deveniseră din ce în ce mai puțin frecvente, iar durerea de spate se îmbunătățise și ea până la punctul în care putea din nou să facă exerciții fizice.

Povestea lui Paul ne prezintă înțelesul simbolic al comuniunii cu sinele: ceea ce înseamnă să fii de acord cu tine însuți, să te întregești și să te echilibrezi. Atâta vreme cât o parte nu funcționează, aceasta influențează negativ restul sistemului tău, iar energia ta va fi golită, împărțită într-o luptă chiar împotriva ei înseși. Paul a fost capabil să facă un contract de succes cu sine însuși și să se vindece.

Deoarece oamenii sunt, prin natura lor, o specie care caută legea și ordinea, cădem ușor sub dominația celor care proiectează autoritate și caută să controleze. Instinctul de a ne încrede în oamenii cu care trăim și muncim este o extensie a energiei *Cinstiți-vă unii pe alții*; nu este natural să simți că trebuie să te uiți peste umăr atunci când încerci să creezi ceva împreună cu alții. Totuși, sunt mulți care folosesc greșit puterea de a controla mai mult decât puterea de a-i ajuta pe alții.

În cadrul relațiilor personale este normal să creezi un set de legi pe care să-l agreeze ambele părți: fără aventuri extraconjugale, fără jocuri de noroc, fără cumpărături majore fără un consimțământ mutual și așa mai departe. Stabilirea regulilor pentru a controla dezvoltarea emoțională, mentală, psihologică sau spirituală a unei alte persoane este distructivă energetic. În general, dacă un cuplu nu poate lărgi setul original al regulilor și limitele pentru a permite evoluția personală, relația se dezintegrează. Părinții îi violează uneori spiritual și emoțional pe copiii lor, impunându-le reguli aspre ca o modalitate de a stabili autoritatea părintească.

Răzbunarea personală este o altă folosire incorectă a energiei Chakrei Doi. Această chakră este centrul auto-apărării noastre și al armelor, destinate să fie purtate în jurul Chakrei Doi. Cu toate că ziarele de azi sunt pline de reportaje despre oameni care își fac dreptate cu gloanțele, mulți dintre ei acționează astfel, luând "legea în mâinile lor", pentru că aceasta are la bază legi personale, psihologice și emoționale ale onoarei, cum ar fi dorința de a fi chit cu cineva care i-a rănit. Energia răzbunării este una din cele mai toxice otrăvuri emoționale pentru sistemul nostru biologic, cauzând disfuncționalități de la impotență la cancere în zona genitală.

Puterea personală a Chakrei Doi

În timp ce creativitatea, sexualitatea, moralitatea și banii sunt forme ale energiei sau puterii Chakrei Doi, trebuie discutată și dorința de putere personală. Puterea este o manifestare a forței de viață. Avem nevoie de putere pentru a putea trăi, pentru a ne strădui să reușim, pentru a funcționa. Boala, de exemplu, este un

tovarăș natural al oamenilor fără putere. Totul în viața noastră este, de fapt, legat de această energie numită putere.

La nivelul Chakrei Unu simțim senzația unei puteri asemănătoare unui curent electric atunci când suntem cu un grup de oameni cu care avem anumite legături. Entuziasmul fanilor sportului sau al susținătorilor în competițiile politice – ceea ce unește oamenii în aceeași echipă sau pentru aceeași cauză exemplifică acest tip de putere. Cu toate acestea, calitatea puterii din chakra a doua exprimă această energie în forme fizice precum materialismul, autoritatea, controlul, patronajul, magnetismul sexual, senzualitatea, erotismul, dependența. Orice formă fizică pe care o poate lua acea putere este conectată energetic cu Chakra Doi. Și, spre deosebire de natura de grup a puterii din prima chakră, cea de-a doua are o natură de unu la unu. Fiecare dintre noi ca individ avem nevoia de a explora relațiile noastre cu puterea fizică. Avem nevoie să învățăm cum și unde să controlăm prin puterea externă, și dacă trebuie, și să aflăm tipul puterii la care suntem cel mai vulnerabili.

Puterea este forță de viață și ne naștem știind acest lucru. Încă de tineri ne testăm pe noi și capacitatea noastră de a învăța ce și cine este puterea de a învăța, cum să atragem puterea și cum s-o folosim. Prin exercițiile din copilărie descoperim dacă avem acel ceva care poate atrage puterea către noi. Dacă avem, începem să visăm cum va fi să obținem asta ca adulți. Dacă decidem că nu suntem capabili să atragem forță de viață, începem să trăim într-un tip de a fi "datornici față de putere" Ne imaginăm pe noi înșine supraviețuind numai prin energiile altor oameni, și nu prin a noastră.

Pentru oamenii care sunt încrezători în capacitatea lor de a atrage puterea, visele obișnuite se transformă în fantezii despre putere. În cele mai rele cazuri ei pot să-și umple mințile cu amăgiri despre grandoare. Apoi, mintea rațională devine

eclipsată de o dorință de putere care extinde parametrii comportamentului acceptabil până la a include orice și toate instrumentele pentru a duce la îndeplinire acest lucru. Apetitul pentru putere poate deveni o dependență care se pune la încercare cu voința lui Dumnezeu. Lupta pentru putere doar de dragul puterii este subiectul multor scripturi și mituri ale oamenilor care sunt, în final, supuși de tiparul Divin.

Pentru noi toți această încercare nu trebuie să devină "celibatul puterii", ci trebuie să dobândim suficientă tărie interioară pentru a interacționa confortabil cu puterea fizică fără a elimina spiritele noastre. Aceasta este ceea ce înseamnă "să fii în lume, dar nu din ea". Suntem fascinați de oameni care sunt imuni la seducțiile lumii fizice; ei devin eroii noștri sociali și spirituali.

Ghandi avea un raport curat cu puterea. Dorința lui de a îmbunătăți viața oamenilor din India avea motivații mai mult transpersonale decât personale. În viața sa personală, ca să fie sigur, a suferit multe probleme legate de putere, în special în legătură cu sexul. Dar suferințele sale personale au adus chiar mai multă credibilitate realizărilor sale globale: și-a recunoscut propriile imperfecțiuni și în mod conștient a încercat să își separe slăbiciunea de munca lui socială pe care încerca să o folosească pentru a evolua spiritual.

Personajul din filmul Forrest Gump a câștigat milioane de inimi în mod special pentru că avea un comportament etic față de puterea din lumea fizică. În mod curios, Gump nu era în mod fățiș o persoană spirituală și nici nu respingea sexul, puterea sau banii. Mai degrabă el obținea tot ceea ce reprezintă țelurile Chakrei Doi prin inocența sa și prin impenetrabilitatea lui la contaminarea cu "afacerea" vieții. Nu și-a negociat niciodată spiritul, indiferent de frica sa ori de singurătate.

În timpul seminariilor, când cer participanților să descrie relația lor cu puterea, atmosfera din sală se schimbă dramatic. Tensiunea mă determină să merg mai departe cu această întrebare. Mulți își schimbă poziția în scaun pentru a-și astupa Chakra Doi. Își pun picior peste picior, de exemplu, sau se lasă în față, punându-și coatele peste coapse, sprijinindu-și capul în mâini. Mă privesc ca și cum mi-ar spune:"hei, ce întrebare interesantă, dar nu veni mai aproape de mine."

Când oferă răspunsuri, primul refren, invariabil, include descrieri ale puterii ca pe capacitatea de a menține control asupra mediului înconjurător personal sau ca pe un vehicul pentru a face lucrurile. Al doilea refren descrie puterea ca pe o tărie interioară pentru ca individul să se poată controla pe sine. Cea mai deosebită trăsătură din toate combinațiile de răspunsuri este că majoritatea definește puterea ca și cum ar avea un obiect, fie că obiectul acela este ceva în lumea exterioară sau în sine. Cu toate că puterea internă este recunoscută ca un ideal, în practică este mai puțin cunoscută decât puterea exterioară, mai întâi pentru că puterea externă este mult mai practică, și apoi pentru că puterea internă necesită cumva renunțarea la relația noastră cu lumea fizică.

În acest punct al evoluției noastre, atât ca și cultură, cât și ca indivizi, putem recunoaște că puterea externă sau fizică este necesară sănătății. Sănătatea este o consecință directă a principiilor spirituale și a celor terapeutice pe care le absorbim în viața zilnică. Atât spiritualitatea contemporană cât și psihoterapia pun accentul pe faptul că puterea este fundamentală pentru succesul material și pentru echilibrul spiritual. Este implicată direct în creația lumilor noastre personale, ca și în sănătatea noastră.

David Chetlahe Paladin (numele lui adevărat) mi-a împărtășit povestea sa în 1985; a trecut dincolo în 1986. Este o dovadă a potențialului uman de a dobândi calitatea puterii

interne care desfide limitările materiei fizice. Când l-am întâlnit radia o calitate a unei puteri care este foarte rară și trebuia să aflu cum a obținut ceea ce atât de mulți oameni încercau să obțină. David a fost unul din cei mai fini profesori ai mei, o persoană care a atins perfecțiunea adevărului *Cinstiți-vă unii pe alții* și care a transmis altora energia Sefirotului Yesod și a Tainei Comuniunii.

David era un indian Navajo care a crescut într-o rezervație în timpul anilor 1920-1930. Când a împlinit unsprezece ani era deja alcoolic. A părăsit rezervația pe la cincisprezece ani, hălăduind de colo colo pentru câteva luni, apoi și-a luat o slujbă pe un vapor comercial. Deși nu avea decât cincisprezece ani, s-a dat drept având șaisprezece.

La bordul vaporului s-a împrietenit cu un tânăr german și un alt tânăr indian nativ american. Împreună au călătorit prin porturi în tot Oceanul Pacific. Ca hobby, David a început să deseneze. Un subiect pe care îl desena erau bunkerele pe care japonezii le construiseră pe numeroase insule în mările sudice. Era anul 1941.

Desenele lui David au căzut până la urmă în mâinile autorităților militare americane. Când a fost mutat în serviciul militar, s-a gândit că putea să-și continue munca lui de artist. În loc de asta, a devenit membru al unei operațiuni secrete împotriva naziștilor. Armata îi înrolase pe Navajo și pe alți indieni nativi americani pentru a crea o rețea de spionaj. Agenții erau trimiși în spatele liniilor inamicului și transmiteau la baza operațiunilor militare din Europa. Pentru că toate transmisiunile radio puteau fi interceptate, limba indiană americană era folosită pentru a garanta că mesajul, chiar dacă era interceptat, nu putea fi înțeles.

În timp ce David se afla în spatele liniilor inamicului a fost prins de un grup de soldați naziști. L-au torturat, și printre altele i-au smuls unghiile de la picioare și apoi l-au obligat să

stea în picioare în acea stare. După ce a supraviețuit acestei orori, David a fost trimis la un lagăr de exterminare pentru că era dintr-o "rasă inferioară". În timp ce era mânat spre un tren, a simțit o pușcă ce îl împungea în coaste, ordonându-i să meargă mai repede. Și-a întors fața către soldatul nazist. Era tânărul german cu care se împrietenise pe vaporul comercial.

Acesta a făcut aranjamente astfel că David a fost transferat la o închisoare de război unde și-a petrecut următorii ani de război. Când a fost eliberat, soldații americani l-au găsit pe David pe moarte. Transportat în Statele Unite, David a petrecut doi ani și jumătate în comă într-un spital militar în Battle Creek, Michigan. Când și-a revenit din comă, corpul lui era atât de slăbit de experiența închisorii că nu putea vorbi. I s-au confecționat niște cârje și astfel se putea deplasa pe distanțe mici.

David s-a hotărât să se întoarcă în rezervație, să spună un ultim rămas bun poporului său, și apoi să intre într-un spital de veterani și să-și petreacă restul zilelor acolo. Când a ajuns la rezervație, familia și prietenii au fost înspăimântați de ceea ce devenise. S-au adunat și au ținut un consiliu pentru a descoperi cum să-l ajute. După acest consiliu, cei vârstnici s-au apropiat de David, i-au azvârlit cârjele, i-au legat o frânghie în jurul taliei și l-au aruncat într-o apă adâncă. "David, cheamă-ți spiritul înapoi" i-au comandat. "Spiritul tău nu mai este în corpul tău. Dacă nu-ți poți chema spiritul înapoi, te vom lăsa să pleci. Nimeni nu poate trăi fără spirit în corpul său. Spiritul tău este puterea ta."

"Să-mi chem spiritul înapoi a fost cea mai dificilă treabă pe care a trebuit s-o fac vreodată," Mi-a spus David. "A fost mai dificil decât să îndur maltratarea picioarelor mele. Am văzut fețele soldaților naziști. Am trăit atâtea luni în închisoarea aceea. Știam că trebuia să mă eliberez de furia și de ura din mine. Aproape că era să mă înec, dar m-am rugat să

mă eliberez de furia din corpul meu. Asta e tot ce m-am rugat, iar rugăciunile mele au fost ascultate și au primit răspuns."

David și-a revenit la capacitate maximă cu picioarele și a devenit un shaman, un pastor creștin și un vindecător. S-a întors și la desenele lui și a câștigat o reputație de mare și talentat artist.

David Chetlahe Paladin radia o calitate a puterii care era simțită ca și grația însăși. Supraviețuind unei confruntări cu latura întunecată a puterii, a transcens acel întuneric și și-a petrecut restul vieții vindecând și inspirând oamenii "să-și cheme înapoi puterea" din experiențe care secau forța de viață din trupurile lor.

Miezul problemei în a uni energiile dualiste ale relațiilor noastre este a învăța cum să ne cinstim unii pe alții folosind energia Chakrei Doi, forța creatoare a Sefirotului Yesod și vederea simbolică a Tainei Comuniunii, cum putem învăța să prețuim uniunile sacre pe care le formăm unii cu alții de-a lungul vieții.

Foarte mult din felul în care răspundem încercărilor externe este determinat de felul în care ne răspundem nouă înșine. În plus față de toate relațiile pe care le avem cu alți oameni, trebuie să formăm o relație sănătoasă și de iubire cu noi înșine — o sarcină ce aparține energiei Chakrei Trei.

Întrebări pentru auto-examinare

1. Cum definești creativitatea? Te consideri o persoană creativă? Îți urmezi ideile creatoare?
2. Cât de des direcționezi energiile creatoare în modalități negative de expresie? Exagerezi sau înflorești faptele pentru a-ți susține punctul de vedere?

3. Te simți confortabil cu sexualitatea ta? Dacă nu, ești capabil să lucrezi pentru a vindeca dezechilibrele sexuale? Folosești alți oameni pentru plăcerea ta sexuală sau te-ai simțit folosit? Ești destul de puternic să păstrezi cu onoare granițele tale sexuale?
4. Îți ții cuvântul? Care este codul tău personal al onoarei? Dar al eticii? Ți-ai vinde etica în funcție de circumstanțe?
5. Ai impresia că Dumnezeu este o forță care exercită justiția în viața ta?
6. Ești o persoană care controlează? Te angajezi în jocuri ale puterii în relațiile tale? Ești capabil să te vezi cu claritate în circumstanțe legate de putere sau bani?
7. Au banii autoritate asupra ta? Faci compromisuri care violează sinele tău interior de dragul securității financiare?
8. Cât de des dictează fricile legate de supraviețuire asupra alegerilor tale?
9. Ești suficient de puternic pentru a-ți controla fricile referitoare la probleme financiare sau de supraviețuire fizică? Sau ele te controlează pe tine și atitudinea ta?
10. Care sunt țelurile pe care le ai pentru tine și pe care încă mai trebuie să le atingi? Ce stă în calea acționării tale în scopul obținerii acestor țeluri?

CAPITOLUL III

Chakra Trei: Puterea Personală

Energia celei de-a treia chakre, energia Chakrei Puterii Personale, devine vibrația dominantă în dezvoltarea noastră în timpul pubertății. Ne sprijină mai departe în procesul individualizării, al formării „sinelui", al eului și al personalității separate de identitatea noastră moștenită. Acest centru de energie conține și cele mai multe probleme legate de dezvoltarea puterii personale și de auto-apreciere.

Chakra Trei completează trilogia fizică a sistemului energetic uman. Ca și Chakrele Unu și Doi, ca se referă în principal la o formă fizică a puterii. Dacă prima chakră rezonează cu puterea de grup sau tribală, iar chakra a doua este în rezonanță cu fluxul curgerii puterii între sine și ceilalți, a treia chakră se referă la puterea personală în relație cu lumea exterioară.

Localizare: Plexul solar

Conexiuni energetice în corpul fizic: Stomac, pancreas, suprarenale, partea superioară a intestinelor, vezica biliară, ficat și mijlocul coloanei vertebrale, localizat în spatele plexului solar.

Conexiunea energetică la nivelul corpului emoțional/ mental: Chakra Trei, descori denumită Chakra Plexului Solar, este

centrul puterii noastre personale, miezul magnetic al personalității și al ego-ului. Boala care își are originea aici este activată de problemele legate de responsabilitatea față de sine, autoapreciere, frica de respingere și o supersensibilitate la critică.

Conexiunea simbol/percepție: Chakra Trei mediază între conștiința externă (ceea ce este caracteristic primei și celei de-a doua chakre) și internalizarea conștiinței. Prima chakră are un centru extern al gravitației și este întotdeauna localizată în interiorul unei minți de grup. A doua chakră, de asemenea, are un centru gravitațional exterior, dar se concentrează asupra relațiilor și efectelor lor asupra noastră. În cea de-a treia chakră centrul gravitațional este parțial intern, deoarece atenția noastră se mută de la felul în care ne corelăm cu oamenii din jurul nostru la felul în care ne referim și ne înțelegem pe noi înșine.

Conexiunea Sefirot/Taină: Sefirotul Nezah reprezintă calitatea divină a rezistenței, iar Sefirotul Hod simbolizează maiestatea (sau integritatea) Divinului. În sistemul chakrelor aceste două calități există pentru că în interiorul tradiției kabbalistice amândouă reprezintă calități de care avem nevoie pentru a „rămâne în picioare" ca indivizi. Astfel, Sefirotii Nezah și Hod sunt ilustrați în mod simbolic drept picioarele corpului. Ei sunt considerați, de asemenea, și sursa profeției și centrul privirii simbolice. Înțelesul simbolic al lui Nezah și Hod formează o legătură spirituală puternică cu Taina Confirmării. Această taină reprezintă emergența – descoperirea „sinelui conștient" sau a acelei părți din personalitatea umană care este eternă și în mod natural aliniată sacrului.

Fricile de bază: Frica de respingere, critica, frica de a nu părea ridicol, frica de a-ți îndeplini responsabilitățile; toate fricile

legate de aspectul fizic, cum ar fi frica de obezitate, de a cheli sau de îmbătrânire; teama că alții vor descoperi secretele noastre.

Puterile fundamentale: auto-apreciere, respect de sine și autodisciplină; ambiție, capacitatea de a genera acțiune și de a face față unei crize; curajul de a risca; generozitatea, moralitatea și tăria de caracter.

Adevărul sacru: Adevărul sacru al celei de-a treia chakre este „Cinstește-te/Onorează-te pe tine însuți", o temă sprijinită de energiile spirituale ale Sefirotului Nezah (rezistență) și Hod (maiestate) și, prin înțelesul său simbolic, de Taina Confirmării, precum și de puterea intrinsecă a Chakrei Trei. Energiile care se întâlnesc în această chakră au un singur scop spiritual: să ne ajute să ne maturizăm în înțelegerea de sine, adică în relația pe care o avem cu noi înșine și cum să rezistăm pe propriile picioare și să avem grijă de noi. Calitatea spirituală conferită de Taina Confirmării este respectul de sine. Această taină simbolizează, de asemenea, și trecerea de la copilărie la maturitate. Toți trebuie să dăm piept cu o experiență care ne arată puterile interioare și slăbiciunile atunci când ne separăm de influența celor mai mari. Calitatea spirituală inerentă Chakrei Trei ne determină să ne creăm o identitate separată de sinele nostru tribal.

Dezvoltarea auto-aprecierii/ aprecierii de sine

Toate cele trei curente spirituale se combină pentru a forma vocea intuiției din plexul solar. Pe măsură ce dezvoltăm un sens al sinelui, vocea intuiției devine sursa noastră naturală și constantă de călăuzire.

Ce simțim despre noi înșine, dacă ne respectăm sau nu, ne determină calitatea vieții, capacitatea noastră de a reuși în afaceri, în relații, în vindecare sau talentele intuitive. Autoînțelegerea și acceptarea, legătura pe care o formăm cu noi înșine este, în multe privințe, cea mai importantă încercare spirituală pe care o întâlnim. Într-adevăr, dacă nu ne placem pe noi înșine, suntem incapabili să luăm decizii corecte, sănătoase. În schimb, vom direcționa întreaga noastră putere de a decide în mâinile altcuiva: cineva pe care dorim să-l impresionăm sau cineva pentru care credem că trebuie să ne slăbim pe noi înșine pentru a obține protecția fizică. Oamenii care au un simț al aprecierii de sine foarte scăzut atrag relații și situații care reflectă și împrospătează această slăbiciune.

Un bărbat mi-a spus că nu a așteptat să fie iubit în căsătoria lui. S-a însurat pentru a nu fi singur, crezând că iubirea este ceva care se întâmplă altor oameni, dar niciodată oamenilor ca el.

Nimeni nu se naște cu o apreciere de sine sănătoasă. Trebuie să ne câștigăm această calitate în procesul vieții, pe măsură ce întâlnim încercări una câte una. A treia chakră rezonează în mod special cu limitele corpului uman. Suntem puternici sau slabi fizic? Capabili sau handicapați? Frumoși sau speriați? Prea înalți sau prea scunzi? Dintr-o perspectivă spirituală, oricare și toate calitățile și limitările fizice sunt iluzorii, mai degrabă „cârje pentru viață". Totuși, acceptarea sau rezistența împotriva lor sunt puncte critice pentru a intra în maturitatea spirituală. De fapt, din punct de vedere spiritual, întreaga lume fizică nu este nimic mai mult decât o sală de curs, numai că provocarea pentru fiecare dintre noi în această clasă este: Dându-ni-se un anumit corp, mediu, sistem de credințe, vom face alegeri care să ne îmbogățească spiritul sau alegeri care ne vor seca puterea în iluzia fizică din jurul nostru? Mereu și mereu, încercările Chakrei Trei ne vor determina să evaluăm sensul puterii și al sinelui în relație cu lumea exterioară.

Luați în considerare, de exemplu, încercările Chakrei Trei pentru o persoană în scaunul cu rotile. Faptul că lumea fizică este o iluzie nu înseamnă că scaunul cu rotile nu există sau că problema fizică nu este reală. Mai degrabă, înseamnă că nimic din lumea fizică nu poate reține sau limita puterea unui spirit uman. Femeia aceea din scaunul cu rotile poate că nu-și va redobândi niciodată dreptul de a-și folosi picioarele, dar ea încă are puterea de a decide dacă statul în scaunul cu rotile îi va handicapa spiritul. Dacă ea alege să facă tot ce este mai bine în viața ei într-un scaun cu rotile, atunci face mai mult decât să ia o decizie sănătoasă din punct de vedere psihologic; ea face o alegere spirituală care angajează din plin energiile Sefirotilor Nezah și Hod.

Am întâlnit o femeie pe nume Ruth în timp ce țineam un seminar pe timpul unui weekend în Mexic. Ruth stătea în același hotel și nu era înscrisă la seminarul meu. Era în scaunul cu rotile din cauza unei artrite, un caz grav cum nu am mai văzut.

Într-o dimineață m-am trezit extrem de devreme, ceea ce nu este în obișnuința mea, și m-am dus în curtea interioară să-mi beau cafeaua și să-mi pregătesc notițele pentru prelegerea mea din acea zi. Am observat-o pe Ruth care stătea singură, ascultând muzică clasică la un casetofon vechi. O cunoscusem cu o zi înainte, dar în această dimineață nu m-am putut opri să nu mă uit fix la ea, deși nu credeam că mă observa pentru că stătea cu spatele la mine. Mă întrebam cum a putut să facă față trupului ei cumplit de schilodit, și care devenise și obez din cauza incapacității de a se mișca. Dintr-odată, și-a întors capul, a zâmbit și a spus:

– Te întrebi cum reușesc să trăiesc în corpul ăsta, nu-i așa?

Eram atât de uluită că nu am putut să mă ascund.

– M-ai prins, Ruth, i-am spus. Exact la asta mă gândeam.

– Păi, atunci vino aici lângă mine și-ți spun.

În timp ce îmi trăgeam scaunul mai aproape de al ei, această femeie de șaptezeci și cinci de ani mi-a spus:

Îți place muzica New Age?

Am încuviințat din cap și apoi a spus:

Bine, o să pun caseta asta în timp ce-ți vorbesc despre mine.

Avându-l pe Kitaro în fundal, această evreică remarcabilă mi-a spus povestea ei.

- Am rămas văduvă la treizeci și opt de ani, cu două fete pe care să le întrețin și foarte puține căi de a realiza aceasta. Am devenit cea mai manipulativă persoană pe care ți-ai putea-o imagina. Nu am furat niciodată nimic, dar am fost aproape de asta. Când fiica mea mai mare a împlinit douăzeci și doi de ani s-a alăturat unei comunități buddhiste. Mi-am crescut fetele în tradiția evreiască din New York și ea a intrat într-o comunitate buddhistă! De fiecare dată când venea să mă vizitez, o întrebam: „Cum ai putut să-mi faci una ca asta? După ce am renunțat la atâtea pentru tine, cum ai putut?" Am avut această conversație de sute de ori. Apoi, într-o zi, s-a uitat la mine și m-a întrebat: „Mami, sunt hainele mele murdare? Sunt murdară în vreun fel? Fac ceva care te jignește?" I-am spus: „ Probabil că ici droguri. Asta e, te-au băgat pe droguri." Ea mi-a răspuns: „ Da, am încercat să iau droguri." Și știi ce i-am spus atunci? Am spus: „Adu-mi și mie." Și mi-a adus. Mi-a adus LSD. Aveam cincizeci și cinci de ani și am stârnit spiritele.

Aproape am căzut de pe scaun. În nici un fel nu mi-o puteam imagina luând LSD.A continuat:

Tu crezi în îngeri?

– Da, bineînțeles, am răspuns.

– Bine, pentru că asta este ceea ce mi s-a întâmplat în continuare. Am luat LSD și am avut o experiență de ieșire din corp. M-am trezit plutind deasupra corpului meu, mai ușoară decât aerul. Și am întâlnit această ființă care mi-a spus că este îngerul meu. Mi s-a plâns: „Ruthie, Ruthie, tu știi cât de dificil este să fiu îngerul tău?" Am spus că nu mă gândisem niciodată la asta înainte, iar îngerul meu a spus: „Lasă-mă să-ți arăt cum arăți tu pentru mine." Apoi mi-a arătat dublura mea, numai că dublul meu era complet legat în mii de fâșii de gumă. Îngerul meu a spus: „ Așa arăți tu pentru mine. Fiecare din aceste fâșii este o frică ce te controlează. Ai atâtea frici, încât nu mă poți auzi niciodată când încerc să îți vorbesc, să-ți spun că ai totul sub control."

Apoi mi-a spus: „Uite, ai aici o foarfecă. De ce nu vrei să tai aceste fâșii de gumă și să te eliberezi?" Și exact asta am făcut. Am tăiat fiecare bandă și cu fiecare tăietură simțeam o incredibilă energie intrând în corpul meu. Îngerul a continuat: „Nu te simți mai bine acum?" I-am spus că mă simțeam mai ușoară decât aerul și mai fericită decât am fost vreodată în viața mea. Nu mă puteam opri din râs. Îngerul mi-a spus: „trebuie să te băgăm înapoi în corpul tău acum, dar, înainte să pleci, trebuie să-ți arăt ceva."

Mi-a arătat viitorul și m-am văzut plină de artrită. Nu mi-a putut spune de ce va trebui să îndur această situație, doar că va trebui. Dar mi-a spus că va fi cu mine la fiecare pas. Apoi m-a pus înapoi în corp. I-am spus fetei mele totul și amândouă am râs aproape continuu vreo două luni. De atunci ne-am apropiat foarte mult. Când a apărut această artrită, acum zece ani, m-am gândit: oh, ei bine, dar încă nu sunt schilodită. Eram mult mai schilodită atunci când puteam să merg, eram întotdeauna atât de speriată să nu fiu singură, să existe cineva care să aibă grijă de mine. Dar, după acea experiență nu m-am mai temut niciodată.

Cred că situația mea fizică este un mod de a-mi aminti să nu mă mai tem niciodată. Acum vorbesc cu îngerul meu în fiecare zi și râd în fiecare zi, mai mult decât am râs vreodată înainte.

Mi-aș dori să o pot lua pe Ruth cu mine oriunde aș merge astfel ca ea să-și spună povestea tuturor participanților la atelierele mele. Pentru mine, Ruth și îngerul ei sunt gemeni. Povestea ei reprezintă alegerea de a crede că lumea nonfizică a energiei Divine are mai multă autoritate decât lumea fizică a formei și a materiei. Alegerea ei a determinat ca ceea ce ar fi putut fi un handicap să se transforme treptat într-o sursă de inspirație. Limitările ei au devenit bunuri. Aceasta este influența Sefiroților Nezah și Hod, „picioarele" noastre spirituale.

Creșterea puterii interioare

Ne „rearanjăm" viețile atunci când alegem spiritul în detrimentul iluziilor circumstanțelor fizice. Cu fiecare alegere pe care o facem, ori devenim mai implicați în lumea fizică iluzorie, ori investim energie în puterea spiritului. Fiecare din cele șapte chakre reprezintă o versiune diferită, o manifestare a uneia dintre lecțiile principale. De fiecare dată când alegem să ne dezvoltăm puterea interioară limităm autoritatea lumii fizice asupra vieților noastre, asupra corpurilor noastre, a sănătății, a minții și a spiritului. Din punct de vedere al energiei, fiecare alegere care îmbogățește spiritul întărește câmpul nostru energetic; și cu cât devine mai puternic câmpul nostru energetic, cu atât mai puține legături cu oameni și experiențe negative vom avea.

Am întâlnit-o pe Penny la un curs într-o perioadă în care deja începuse să-și reconstruiască viața pe picioarele ei. Penny fusese măritată optsprezece ani cu un bărbat cu care a avut un

parteneriat de afaceri. Ea era creierul operațiunilor. Fusese de asemenea și alcoolică, situație care îi convenise foarte mult soțului ei pentru că și el era alcoolic. El își dorea ca ea să bea pentru că, ținând-o pe Penny într-o stare de semiconștiență îi conferea lui mai mult control în căsătorie și în afaceri. Într-o zi obișnuită Penny venea acasă de la lucru și îngrijea de câini și de casă. Soțul ei îi punea un pahar de vin și-i spunea: „Acum trebuie să te odihnești. Mă ocup eu de cină." Până era gata cina, ea era deja „în elementul ei".

După aproape șaptesprezece ani, Penny a înțeles că avea o problemă. S-a gândit să se ducă la întâlnirile Alcoolicilor Anonimi, dar s-a răzgândit. „Trăiam într-un oraș mic" a explicat ea. „Dacă oamenii m-ar fi văzut ducându-mă la acele întâlniri, știrea s-ar fi răspândit imediat." Așa că trecuse pe acolo cu mașina, dar niciodată nu intrase. Apoi, Penny a ajuns la fund. În loc să cadă din nou în brațele soțului, a telefonat unei prietene și i-a spus: „Ajutor! Am nevoie de ajutor." Prietena a îndrumat-o pe Penny către prima ei întâlnire AA. (Alcoolicii Anonimi)

Faptul că n-a mai băut i-a schimbat viața. Când și-a revenit, a înțeles că nimic în lumea ei nu mergea iar căsnicia, cel mai puțin dintre toate. Oricât era de speriată să părăsească această căsnicie – ceea ce însemna să-și părăsească și serviciul – și tot a făcut-o, pas cu pas. S-a mutat într-o altă parte a țării, a continuat să meargă la întâlnirile AA și să facă cursuri despre dezvoltarea personală, ceea ce făcea și atunci când ne-am cunoscut. Și-a schimbat înfățișarea, pieptănătura și a slăbit zece kilograme. Pe scurt, și-a revenit la viață. A decis să divorțeze de soțul ei, chiar dacă acest fapt ar fi pus-o într-o situație financiară vulnerabilă, pentru că reprezenta „gestul de care spiritul meu avea nevoie pentru a fi liber". Pe măsură ce făcea toți acești pași, Penny și cu mine discutam fiecare nouă

mutare și cum ar fi putut aceasta să-i schimbe viața și siguranța. Deși divorțul i-ar fi schimbat statutul financiar, avea nevoie să descopere dacă ar fi putut să obțină un venit de una singură. A decis că avea suficientă încredere în sine cât să poată face acest lucru. A lucrat pentru a deveni asistent în programarea neurolingvistică (NLP). Apoi l-a întâlnit pe James, un om minunat care se potrivea standardelor acum înalte de sănătate și dezvoltare personală. S-au căsătorit, iar acum conduc seminarii despre dezvoltarea personală prin toată Europa.

Povestea lui Penny spune despre potențialul nelimitat din fiecare persoană de a-și transforma viața, având determinare și un simț puternic al responsabilității personale. Aceste calități ale puterii sunt intrinseci Chakrei Trei. Angajamentul lui Penny față de propria vindecare este chiar înțelesul simbolic al Tainei Confirmării. Ea s-a deconectat de situațiile și de oamenii negativi, și-a chemat în ajutor propriul spirit și a descoperit că are o rezistență fără margini (Nezah) și demnitate (Hod), prin care putea să-și reconstruiască viața. Pentru că Penny a fost capabilă să-și înfrunte fricile, a fost de asemenea capabilă să scape de ele și să devină puternică, sănătoasă și victorioasă.

Cu cât devin mai puternice spiritele noastre, cu atât timpul liniar are o autoritate din ce în ce mai scăzută în viețile noastre. Până la un anume punct, timpul liniar este o iluzie a lumii fizice, legat de energia fizică a primelor trei chakre. Pentru sarcini fizice, avem nevoie de această energie fizică; de exemplu, când avem nevoie să ne inspirăm dintr-un gând pentru a forma ceva, rulăm acest gând prin etapele lineare. Dar, în termenii credinței noastre în capacitatea de a vindeca, conceptul nostru despre timp ar trebui reexaminat.

Iluzia că vindecarea necesită „mult timp" are o autoritate considerabilă în cultura noastră. Crezând aceasta, o facem adevărată. În Cartea Genezei, Yahweh „a suflat în nările lui o suflare de viață și astfel s-a născut omul". Alegând să credem ceva, noi suflăm viață în acea credință, dându-i astfel autoritate.

Cultura noastră crede că vindecarea amintirilor dureroase din copilărie cere mulți ani de psihoterapie, dar nu este așa. Dacă cineva crede astfel, vindecarea amintirilor dureroase și eliberarea de sub autoritatea pe care o au asupra vieții cuiva poate să se producă rapid. Durata proceselor de vindecare devine calibrată la nivelul timpului pe care mintea tribală i-l atribuie. De exemplu, mintea grup crede în prezent că anumitor tipuri de cancer le trebuie șase luni ca să ne omoare, că oamenii care au SIDA pot să trăiască între șase și opt ani, că durerea în urma morții partenerului ține cel puțin un an și că durerea morții unui copil ar putea să nu se sfârșească niciodată. Dacă noi credem aceste lucruri, dăm minții tribale putere asupra vieților noastre în loc să ne exersăm puterea personală. Dacă spiritul vostru este suficient de puternic pentru a vă retrage de sub autoritatea unei credințe de grup, este potențial suficient de puternic și să vă schimbe viața, așa cum s-a întâmplat și cu Margaret și neobișnuita ei poveste.

Am cunoscut-o pe Margaret la un seminar pe care l-am ținut în New Hampshire. Și-a descris educația primită drept „simplă, obișnuită și rigidă". Părinții verificau orice citea și hotărau cine putea să facă parte dintre prietenii ei. Lui Margaret nu i s-a permis niciodată să îndeplinească funcții pe care părinții ei le considerau prea „radicale". Într-o vreme chiar trebuia să citească pe furiș ziarele. A crescut sub controlul fricii de necunoscut a părinților săi. Când s-a dus la

școală, părinții i-au spus că fiind fată, pentru ea existau două ocupații: să fie profesoară sau asistentă medicală.

Margaret a decis să se facă asistentă medicală. La scurt timp după ce a absolvit școala de asistență medicală, s-a căsătorit cu un bărbat „simplu, obișnuit și rigid. Mi-am duplicat părinții." după cum a spus Margaret. Ea și soțul ei s-au mutat într-un mic oraș unde ea a practicat îngrijirea la domiciliu. Orașul, o mică și drăguță comunitate, avea personajele sale locale, în special o femeie pe nume Ollie. Aceasta își câștigase oarecum reputația de „periculoasă". Nimeni nu vorbea cu ea, nimeni nu o invita la nici un eveniment social. Copiii o chinuiau de fiecare Halloween și acest lucru se întâmpla de zece ani.

A venit ziua când Ollie a sunat la cabinetul de îngrijire la domiciul cerând asistență. Toate asistentele au refuzat să răspundă solicitării, cu excepția lui Margaret. S-a simțit puțin speriată pe măsură ce se apropia de casa lui Ollie, dar odată intrată, a întâlnit „o femeie de cincizeci de ani, singură și inofensivă, care tânjea după afecțiune."

Cât timp a îngrijit-o, s-a legat o prietenie între ele. Când Margaret s-a simțit suficient de în siguranță, a întrebat-o pe Ollie cum și-a dobândit acea reputație. Ollie a tăcut pentru un minut, apoi i-a împărtășit faptul că, pe când era copil „venise peste ea dintr-odată o putere". Această putere putea vindeca oameni. Tatăl lui Ollie a început să vândă serviciile ei celor care aveau nevoie de ele. El a câștigat o mulțime de bani în felul acesta „până când, într-o zi, puterea s-a oprit". Tatăl a crezut că ea se încăpățâna, așa că a bătut-o ca să-și redobândească puterea, numai că acest lucru nu s-a întâmplat.

Când a crescut, Ollie a părăsit casa și s-a mutat într-un oraș unde nu o cunoștea nimeni. A lucrat ca femeie de serviciu și s-a căsătorit la treizeci și doi de ani. A avut doi copii. Când băiatul cel mic avea cinci ani, s-a îmbolnăvit de leucemie.

Doctorul i-a spus lui Ollie și soțului său să se pregătească pentru moartea copilului lor, care era inevitabilă. Atunci Ollie i-a spus soțului ei despre puterea pe care o avusese pe când era copil și l-a rugat să i se alăture în rugăciune, cerându-i lui Dumnezeu să-i dea înapoi acea putere pentru a-și vindeca fiul. Ollie a îngenunchiat lângă patul fiului și s-a rugat, apoi a pus mâinile peste el. În două zile copilul a început să arate semne de îmbunătățire a stării sale, și, într-o săptămână era deja pe drumul vindecării. S-a vindecat complet în două luni.

Doctorul i-a întrebat ce făcuseră, ce tratament îi aplicaseră băiatului. Ollie l-a rugat pe soțul ei să nu-i spună doctorului, însă el exact asta a făcut. Răspunsul doctorului a fost că Ollie era „periculoasă" și l-a sfătuit pe soț să „fie atent cu femeia aceasta. S-ar putea să fie o vrăjitoare sau așa ceva". Cinci luni mai târziu, ajungând acasă Ollie a descoperit că soțul ei luase copiii și o părăsise. Prin divorț copiii au rămas la el pe motiv că Ollie nu era sănătoasă mintal și asta a devastat-o. I-a spus lui Margaret că încercase în van de multe ori să-și găsească copiii pe care nu-i mai văzuse de atunci.

Legătura dintre Margaret și Ollie a devenit și mai puternică cu fiecare vizită. „Puterea" lui Ollie a inspirat-o pe Margaret să citească despre vindecători, puterea vindecării și spiritualitate. Ollie a deschis o lume nouă pentru Margaret. Cu cât învăța mai mult, cu atât mai mult se gândea la părinții ei, la frica lor față de ideile noi și la eforturile lor de a se asigura că fiica lor va învăta numai „lucruri simple pentru a respecta și păstra stilul lor obișnuit de viață".

Margaret a încercat să împărtășească soțului său tot ceea ce învăța, sperând că el va găsi aceste informații la fel de inspiratoare precum le găsise ea. Numai că el s-a simțit amenințat de Ollie și de aceste noi idei și, în final, a venit ziua când i-a interzis să o mai întâlnească pe Ollie.

În acea vreme Margaret avea nevoie să se întâlnească cu Ollie nu numai pentru că ținea foarte mult la ea, ci și pentru că Ollie o învăța despre puterea vindecării, care era o energie a iubirii venită dintr-o Sursă Divină. Așa că, de data aceasta nu mai vroia să fie controlată de fricile altcuiva.

Margaret a intrat în cea mai întunecată criză a vieții sale, nu numai din cauza lui Ollie, ci și pentru că se afla „între două lumi cu o gândire diferită". Știa că, indiferent dacă o mai vedea pe Ollie sau nu, nu s-ar fi putut întoarce la credințele despre vindecare și spiritualitate pe care le avusese înainte. A dorit să continue să învețe și, în final, i-a spus soțului că va continua să-și îndeplinească îndatoririle de asistentă medicală față de Ollie indiferent de ce simțea el.

Soțul lui Margaret a început să spună lucruri de genul „Femeia aceea te-a vrăjit" și „Mă întreb ce altceva urmează să se întâmple între voi două". Până la urmă, atmosfera din casa lui Margaret a devenit de nesuportat și ea s-a mutat într-un apartament. A sperat că o separare temporară va ajuta căsătoria lor.

Colegele lui Margaret, ca și prietenele ei, s-au alăturat soțului. Margaret își sacrifica mariajul pentru o muribundă nebună, i-au spus. Nimeni nu înțelegea motivele pentru care ea făcea ceea ce făcea. Margaret s-a rugat „pentru un miracol fără restricții", înțelegând prin aceasta că nu îi păsa cum avea să rezolve Dumnezeu criza ei, ci își dorea doar ca aceasta să se termine.

Patru luni mai târziu, Margaret a primit un mesaj de la soțul său în care îi cerea să se întâlnească. A crezut că urma să-i ceară să divorțeze, dar, în loc de aceasta, soțul i-a spus că fusese diagnosticat cu cancer de colon. I-a spus că era speriat, și apoi a apărut miracolul: Oare putea Ollie să îl ajute? a întrebat. Margaret a tremurat de emoție. S-au dus imediat la Ollie acasă.

Ollie i-a spus soțului lui Margaret că puterea ei venea de la Dumnezeu și că el ar trebui să își concentreze atenția asupra acestui lucru. Și-a pus mâinile pe el, stând astfel nu mai mult de zece minute. Bărbatul și-a revenit din cancer în trei luni. A început să țină foarte mult la Ollie, și să o îngrijească, atât de mult încât a insistat că ea să se mute în casa lor, unde a și trăit până când a murit. „Acum soțul meu nu știe ce să facă mai mult pentru mine sau pentru alții. În casa noastră oferim servicii de vindecare, ne rugăm împreună cu alții și oferim consultanță pentru vindecare. N-aș fi crezut că așa ceva se poate întâmpla și nu pot să-ți spun de câte ori nu mi-a spus soțul meu: «Îi mulțumesc lui Dumnezeu în fiecare zi în rugăciunile mele că ai avut curajul să mă înfrunți și să-ți păstrezi credințele. Astăzi sunt în viață datorită ție.»

Fără îndoială, amintirile din copilărie pot fi o sursă de mare durere. Totuși, ca și în cazul lui Margaret, s-ar putea să ni se ofere șanse de a folosi această durere pentru a ne inspira să facem alte alegeri, ca adulți.

Auto-aprecierea și intuiția

Când am început să predau despre ghidarea intuitivă, le-am dat participanților exerciții și practici de meditație. Dar majoritatea oamenilor care au meditat au raportat o lipsă de succes în dezvoltarea intuiției lor. În timpul unui asemenea atelier am înțeles că a intra în legătură cu intuiția nu era chiar cea mai importantă încercare. Cei mai mulți erau deja în legătură cu intuiția lor, dar înțeleseseră complet eronat natura acesteia. Fiecare participant era confuz în privința intuiției și a capacității profetice. Ei credeau că intuiția era acea abilitate de a prezice viitorul. Dar intuiția nu este nici abilitatea de a te

angaja în profeții și nici nu înseamnă să eviți pierderile în domeniul financiar sau al relațiilor personale. Este abilitatea noastră de a folosi informația energetică pentru a lua decizii în fiecare clipă. Informația energetică conține componente emoționale, psihologice și spirituale despre o anume situație. Ele sunt ingredientele vieții, „aici și acum", nu într-o informație nonfizică dintr-un oarecare spațiu „din viitor".

Pentru cei mai mulți, o parte din informații este accesibilă intuiției și își face cunoscută prezența determinându-ne să ne simțim mai puțin confortabil, anxioși ori deprimați, sau, la cealaltă extremă, detașați ca și cum am fi dintr-odată dezlegați de toate sentimentele noastre. În visele cu o natură intuitivă primim simboluri ale schimbării sau ale haosului. Asemenea vise apar mai des și cu o intensitate mai mare în timpul crizelor emoționale. Primim semnale energetice sau senzații intuitive atunci când ajungem la o cumpănă în viață și ne este semnalat astfel că avem șansa să influențăm următoarea etapă a vieții noastre cel puțin până la un anume nivel, prin alegerea pe care o facem acum.

Împreună.intuiția și independența Chakrei Trei, ne dau capacitatea de a ne asuma riscuri, de a ne urma instinctele.

Evan, douăzeci și opt de ani, m-a contactat pentru că suferea de o gravă ulcerație a colonului. În timp ce îl evaluam, am primit impresia unui cal condus până la poartă, dar care nu alerga niciodată în cursă. Chakra Trei a lui Evan era ca o gaură deschisă prin care ieșea energia. Părea că nu mai are energie să stea pe picioarele lui. De fapt, părea să fi fugit de oportunitățile pe care viața i le oferise pentru că se temuse de eșec. Nu ar fi riscat pentru a obține o confirmare a intuiției sale.

După cum s-a exprimat Evan însuși, viața lui a fost o serie de false începuturi. S-a gândit la o mulțime de afaceri, dar de fiecare dată decidea împotriva lor. Studia mereu bursa de mărfuri,

căutând o formulă care să descopere tiparul ascensiunilor și căderilor prețurilor pieței. Obsedat de acest ideal, acumulase cu grijă o mulțime de statistici. De fapt, devenise chiar bun în identificarea acțiunilor care urmau să-și crească valoarea.

Când l-am întrebat de ce nu a făcut pasul următor și n-a investit în asemenea acțiuni, a spus: „Formula nu este încă perfectă. Trebuie să fie perfectă." Cu toate acestea era plin de amărăciune față de el însuși pentru că știa că ar fi putut câștiga o sumă mare de bani dacă și-ar fi urmat măcar o dată intuițiile. Chiar ar fi devenit bogat. Când am comentat acest lucru spunându-i că, făcând totul atât de bine pe hârtie, era clar că putea să câștige într-o investiție reală, Evan a răspuns că piața bursieră este volatilă și că nu ar fi putut fi sigur niciodată că intuițiile lui s-ar fi dovedit adevărate. Având această ulcerație de colon, corpul lui Evan a fost practic sfărâmat de incapacitatea de a acționa după instinct. Nu putea să se convingă să investească nici măcar o sumă mică de bani la bursa de mărfuri. Frica de a-și asuma un risc distrugea la propriu corpul lui, totuși, continua să fie obsedat de o afacere care nu este altceva decât risc.

Să-i spun lui Evan să folosească o tehnică de relaxare care ar fi putut să-l ajute, ar fi fost la fel cum i-aș fi spus unui adolescent să fie acasă la timp. Evan avea nevoie să-și elibereze mintea asemănătoare cu un computer și să schimbe totul în favoarea instinctelor, intuițiilor sale. A insistat că instinctele lui nu ofereau o „dovadă" pentru obținerea rezultatelor, ci doar sugerau posibilități.

Și participanții la seminariile mele erau în legătură cu intuiția lor, dar ei credeau că intuiția înseamnă o direcție clară, mai degrabă decât o călăuzire intuitivă. Ei sperau că un „tun" bun, rezultat al intuiției, le-ar fi dat puterea să-și reorganizeze viața în armonie deplină și fericire. Călăuzirea intuitivă nu

înseamnă să urmărești o voce către Pământul Făgăduinței. Înseamnă să ai acea auto-apreciere necesară pentru a recunoaște că disconfortul sau confuzia pe care le trăiești, nu sunt altceva decât linii care te îndreaptă spre a lua în stăpânire propria viață și a face alegeri care te vor scoate din stagnare și nefericire.

Dacă o persoană suferă de subapreciere, nu poate să acționeze după impulsurile intuitive pentru că frica de eșec este prea intensă. Intuiția, ca și alte discipline ale meditației, poate fi extrem de eficientă dacă, și numai dacă, cineva poate avea curajul și puterea personală s-o urmeze în călăuzirea pe care o oferă. Călăuzirea cere acțiune, dar nu garantează securitate. În timp ce ne măsurăm succesul după confortul și securitatea personală, universul măsoară succesul nostru după cât de mult am învățat. Atâta vreme cât folosim confortul și securitatea noastră drept criterii ale succesului, ne vom teme de ghidarea noastră intuitivă pentru că, prin însăși natura ei, ne conduce în noi cicluri de învățământ care sunt, uneori, inconfortabile.

Într-unul din seminariile mele, o femeie pe nume Sandy comenta cu mândrie faptul că își petrecuse șase ani trăind într-un ashram în India, dezvoltându-și practica meditației. În fiecare dimineață și seară intra în meditație de o oră și era capabilă să primească în mod clar îndrumări spirituale. Într-o discuție privată m-a întrebat dacă eu am primit vreo informație despre unde ar trebui să trăiască ca și cum să-și câștige existența. De ce nu primea ea asemenea informații în meditațiile ei, am întrebat-o, adăugând că nu era specialitatea mea consilierea profesională. A răspuns că ea primea îndrumări numai pentru subiecte spirituale. Dar ocupația era parte din viața ei, am obiectat eu, așa că era parte și din spiritualitatea ei. A spus că, pur și simplu nu primea asemenea informații. Apoi am întrebat-o: „Care este cea mai rea

intuiție pe care ai putea s-o primești în meditația ta legată de locul unde ar trebui să trăiești și ce ar trebui să muncești?". A răspuns instantaneu: „Asta e ușor: să mă duc înapoi în învățământ, în Detroit. Chiar am avut coșmaruri legate de asta." Atunci, i-am spus: „Eu m-aș gândi să fac exact acest lucru, dacă aș fi în locul tău. Mie mi se pare a fi chiar o călăuzire."

Un an mai târziu am primit o scrisoare de la Sandy care îmi spunea că după seminarul meu a fost forțată să se întoarcă la profesorat. S-a luptat împotriva acestui lucru atât de mult, încât a început să aibă migrene și dificultăți la somn. Între timp, își câștiga existența ca vânzătoare într-o librărie, unde nu era plătită destul. Așa că, primind o ofertă să facă niște ore ca profesor suplinitor în vechea școală din districtul ei, a acceptat. În numai două luni a introdus un curs extrașcolar de meditație pentru elevii de liceu, cu care se întâlnea de două ori pe săptămână după ore. Cursul a avut atâta succes, încât a fost introdus în programa oficială a școlii în anul următor, iar Sandy a semnat contractul cu mare încântare. Migrenele și problemele ei de somn au încetat curând după aceea.

A crede în tine însuți este absolut necesar pentru a te vindeca. Înainte de a înțelege semnificația auto-aprecierii în dezvoltarea talentelor intuitive, aș fi afirmat că nu credința este cel mai important factor în vindecare. Acum pun pe același nivel credința, auto-aprecierea și puterea personală, pentru că, o subapreciere reflectă, de fapt, lipsa de credință în sine, precum și în puterile lumii nevăzute. Fără îndoială, credința este vitală pentru a face față încercărilor de fiecare zi.

De exemplu, o femeie trecută de douăzeci de ani, Janice, m-a contactat pentru că vroia să învețe să se îngrijească de sănătatea ei. Janice avusese o mulțime de încercări serioase în

ceea ce privește sănătatea, dar nu m-a întrebat de ce i se întâmplase astfel; era interesată doar să se vindece.

În adolescență, Janice avusese o operație la colon, pentru îndepărtarea unui blocaj. Când am întâlnit-o, era măritată și mamă a unui copil și era în spital pentru a șaptea operație abdominală. Cea mai mare parte a tractului intestinal fusese eliminată și urma să i se facă o colotomie. Nu mai putea mânca nimic solid și trebuia să fie hrănită numai cu lichide printr-un cateter implantat chirurgical în pieptul ei. Acesta urma să rămână acolo pentru tot restul vieții. Trebuia să se hrănească chiar înainte de culcare; în timpul nopții această hrană lichidă curgea în corpul ei. Pentru că această metodă numită hiperalimentație era o descoperire nouă, nu era acoperită de asigurarea ei medicală. Să călătorească devenise o mare corvoadă pentru ea deoarece trebuia să care cu ea o groază de echipamente medicale. Pe deasupra tuturor acestor probleme fizice, și ca un rezultat al lor, Janice și soțul ei acumulaseră și datorii imense.

Mă gândeam în drum spre spital că probabil era copleșită de circumstanțele vieții ei și că era înspăimântată complet. Dar, spre marea mea surpriză, ea radia o atitudine și o energie pozitive. Voia să învețe despre tehnici energetice precum meditația și vizualizarea pe care să le folosească pentru a-și îmbunătăți sănătatea. În timpul conversației noastre a afirmat: „Trebuie să recunosc că atunci când mi-au pus cateterul am simțit autocompătimire, ca să nu mai vorbesc despre sentimentul de vinovăție. Am simțit că deveniserm doar o povară financiară pentru soțul meu și cu greu puteam fi o soție acceptabilă. Apoi, trecând pe holurile spitalului și văzând situația în care erau alți pacienți, am hotărât că situația mea nu era așa de rea și mi-am spus că pot să mă descurc."

După ultima operație, Janice se întorsese la școală pentru a-și termina studiile de asistentă medicală. După ce abia își pusese oarecum ordine în viață, soțul ei i-a cerut să divorțeze.

Atunci mi-a telefonat și am aranjat întâlnirea. În timpul conversației mi-a spus: „Nu sunt deloc surprinsă că Howard vrea să divorțeze. Mi-a oferit atât sprijin cât a putut în toți acești doisprezece ani, dar numai un mariaj nu a fost asta pentru el. Nu-mi pot permite să fiu amărâtă; am un fiu care are nevoie de mine și cred profund că negativitatea îmi va spori problemele fizice. Dar sunt speriată – ce să fac de-acum înainte? Îți apare vreo imagine care ar putea să-mi dea curaj?"

Am hotărât că prima prioritate era să parcurgă divorțul și să aibă pe cât de mult ajutor pentru acest lucru în lunile ce urmau. Când se apropia de final cu procesul de divorț, Janice a găsit un serviciu la un spital din zonă. S-a mutat împreună cu fiul ei de zece ani într-un apartament nou și s-a străduit să-și facă noi prieteni. A pus pe primul loc viața ei spirituală și în fiecare dimineață vizualizau, ea și fiul ei, viața lor ca fiind fericită și fără nici o lipsă, o acțiune care a permis energiilor spirituale asociate cu Chakra Trei să intre în acțiune: rezistența, tăria și respectul de sine. Era foarte hotărâtă să „se descurce prin propriile puteri" prin această grea încercare. Până la urmă a reușit. Sănătatea ei a rămas stabilă în această perioadă de tranziție și, un an după divorț, a întâlnit un om minunat și s-a recăsătorit. Povestea ei ilustrează atât de bine capacitatea spiritului uman de a transcende limitările fizice și încercările personale atunci când alegerea este de a le răspunde, de a le face față cu curaj. Janice a avut zilele ei proaste, în mod sigur, dar a înțeles că autocompătimirea era mult mai dăunătoare decât prezenta condiție fizică. Atitudinea ei și practica zilnică spirituală i-au păstrat corpul și mintea în echilibru, ceea ce reprezenta suportul energetic al Sefirotilor Nezah și Hod și cel al Tainei Confirmării.

Înțelesul simbolic al Tainei Confirmării este acela de a deveni „viu" înăuntru prin asumarea puterii interioare.

Anii '70 au combinat două noi forțe psihologice. Mai întâi, prea puternicul cuvânt „ego" a fost eliberat din închisoarea sa puritană, în care singurul sufix acceptat era „ism". Acest cuvânt singur, „egoism", a fost suficient de puternic el însuși de-a lungul atâtor secole ca să oprească orice dezvoltare personală pentru marea majoritate a oamenilor. Anii '70 au transformat sinele într-un prefix acceptabil și des folosit, precum în auto-motivat, auto-vindecare, conștiență de sine (n.t. în engleză sinele – „self": self-motivated, self-healing, self-awareness, ceea ce în română se poate traduce prin „auto"). Această schimbare a fost egală cu dăruirea fiecăruia dintre noi a cheii „grădinii secrete", unde, cu puțin ajutor, putem descoperi că putem într-adevăr merge prin puterile noastre.

Deloc surprinzător, această fascinație pentru sine a fost împinsă la extrem. Pentru a testa cât de mare era puterea acestor noi „euri" și cât de departe ne putea duce, tema anilor '80 a devenit indulgența față de ego și chiar narcisismul. Atmosfera narcisistică ne-a determinat să ne simțim ca și cum deveniserăm dintr-odată liberi să ne satisfacem toate dorințele fizice. Și, într-adevăr, am făcut așa până la toate extremele. Cât de repede puteam deveni bogați? Cât de repede puteam transfera informații? Cât de repede puteam transforma lumea într-o planetă tehnică? Cât de repede puteam să slăbim? Cât de repede puteam să ne vindecăm? Chiar și țelul de a deveni conștienți, la început o misiune sacră cerând o muncă de o viață dedicată acestui scop, a devenit ceva ce oamenii au crezut că pot obține într-o săptămână, dacă plăteau bani suficienți.

Chiar și indulgența față de sine a atins o punct de saturație și, pe când intram în anii '90, pendulul s-a mai mișcat o dată de la lumea exterioară spre cea interioară, îndreptând toate aceste tipare energetice către evoluția personală, formarea unui

sine atât de puternic încât să fie „ în lume, dar nu din lume", un sine care să se poată bucura de măreția lumii fizice fără să permită multelor iluzii ale lumii să-i degradeze sufletul.

Revoluție, „in-voluție", narcisism și evoluție sunt cele patru stadii prin care progresăm pentru a obține prețuirea de sine și maturitatea spirituală. O persoană adultă, din punct de vedere spiritual, implică în mod subtil calitățile spirituale lăuntrice manifestate în deciziile de fiecare zi. Gândurile "spirituale" ale cuiva și activitățile sale sunt inseparabile de celelalte aspecte ale vieții: totul devine una.

O persoană poate petrece mulți ani în fiecare din aceste faze sau doar luni, dar, indiferent de cât de mult durează fiecare etapă, inevitabil ea va trebui să depășească provocările specifice fiecăreia dintre aceste etape, adresate caracterului său, eticii, moralității și a respectului de sine.

Trebuie să muncim pentru a ne descoperi pe noi înșine, pentru a înțelege de ce avem secrete sau de ce suntem dependenți, de ce punem vina pe alții pentru erorile noastre. Trebuie să muncim pentru a înțelege de ce ni se pare atât de dificil să primim sau să facem un compliment sau dacă purtăm rușine în sufletul nostru. Trebuie să ne acomodăm cu ideea de a fi mândri de caracterul nostru și de realizările noastre. Trebuie să învățăm parametrii caracterului nostru, cât din noi înșine vom compromite și unde trebuie să tragem o linie sau dacă trebuie să tragem o linie. Crearea unei identități pentru noi înșine se bazează pe o auto-descoperire și nu pe moștenirile biologice și etnice. Prima etapă a auto-descoperirii este revoluția.

Etapa întâi: Revoluția

Dezvoltarea prețuirii de sine este un act revoluționar sau o serie de mini revoluții prin care începem să ne separăm de gândirea/mentalitatea de grup și să ne stabilim sensul personal

de autoritate. S-ar putea să realizăm brusc că avem o opinie diferită de cea a familiei sau de cea a colegilor noştri, dar, în orice caz, ne va fi greu să ne eliberăm din energia grupului a cărui putere depinde de numărul membrilor şi de opoziţia faţă de cele mai multe expresii de individualitate.

A ne găsi propria noastră voce, chiar şi în mini-revoluţii, este foarte important din punct de vedere spiritual. Maturitatea spirituală este măsurată nu după opiniile sofisticate ale unei persoane, ci după onestitatea lor şi după curajul necesar pentru a le exprima şi menţine. Prin curaj nu înţeleg încăpăţânarea dintre două persoane care se înfruntă precum cerbii, în coarne. Acea dinamică este sub imperiul puterii Chakrei Doi. Maturitatea spirituală, prin contrast, este capacitatea de a asculta argumentele cuiva pentru susţinerea credinţei sale interioare sincere.

Jerry m-a contactat pentru o evaluare deoarece suferea de ulcer. Am avut o puternică intuiţie că era implicat într-o relaţie cu o femeie care viola codul lui moral. Am perceput că se simţea atât protector faţă de această femeie, cât şi dezamăgit de ea, că, de asemenea, în egală măsură era dezamăgit de el însuşi pentru că nu era capabil să-i spună adevărul despre sentimentele lui. Când i-am mărturisit impresiile mele, mi-a spus că Jane, partenera lui, era dependentă de droguri. O întâlnise pe vremea când era "curată" şi după o lună s-a mutat cu el. Totul părea că merge bine vreme de vreo două luni, când, purtarea lui Jane a început să se schimbe. A întrebat-o dacă începuse din nou cu drogurile, dar ea a negat, spunându-i că era într-o stare mai capricioasă pentru că ar fi vrut să-şi schimbe serviciul, numai că nu avea nici o idee unde să se ducă. La început a crezut-o, apoi a observat că începuseră să-i lipsească bani din portofel. Când a întrebat-o despre bani, Jane

i-a spus că avusese nevoie de ei pentru diverse lucruri în gospodărie și s-a scuzat că nu i-a menționat despre aceasta. Poveștile lui Jerry despre minciunile lui Jane au umplut treizeci de minute din conversația noastră.

L-am rugat pe Jerry să unească punctele, să pună lucrurile cap la cap. Nu avusese ulcer înainte de a locui cu Jane. Problema lui nu era Jane, ci faptul că dorea cu disperare să-i spună că nu credea în scuzele ei. S-a oprit pentru o clipă, apoi mi-a spus că nu vroia să se gândească la faptul că făcuse ulcerul din cauza lui Jane. Se angajase față de ea și ar fi fost greșit să abandoneze o persoană aflată în nevoie. Era speriat că dacă ar fi fost să stea față în față cu ea și să rostească adevărul, ea l-ar fi părăsit. L-am întrebat: "Ce dorești să pierzi mai degrabă: sănătatea ta sau pe Jane?", adăugând că el se confrunta deja cu Jane, numai că ulcerul lui vorbea în locul lui. Două zile mai târziu, Jerry m-a sunat să-mi spună că o rugase pe Jane să se mute. Spre surpriza lui, s-a simțit ușurat după această decizie. "Nu credeam că aveam curajul ăsta, dar chiar nu mai puteam trăi în felul acela în continuare. Mai degrabă să trăiesc singur decât în minciună."

A se confrunta cu Jane a fost pentru Jerry o revoluție personală. În acea experiență el a învățat că trebuia să cinstească și să respecte valorile sale personale și că avea curajul să ia decizia pe care trebuia să o ia.

Când dezvoltăm acest fel de tărie interioară, chiar și într-o măsură mică, devenim mult mai capabili de o adevărată introspecție și de o adevărată auto-examinare. În acest fel înlocuim treptat influențele minții de grup sau tribale cu ghidarea noastră interioară sau intuitivă. Odată început acest proces, următorul pas firesc este "in-voluția", explorarea sinelui nostru interior.

Etapa a doua: "in-voluția"

Cu fiecare nou eveniment sau fiecare nouă descoperire pe care o facem, sinele nostru interior se întreabă: "Ce altceva mai cred? Ce altceva mai cred? Vreau să mă cunosc mai bine. Aceasta este o cerere de informații." În fiecare situație nouă, informația curge în instinctele noastre. Avem senzații despre oamenii noi sau față de situațiile noi. În această fază, "in-voluția", noi evaluăm lumea exterioară și evaluăm cât de bine servește ea nevoilor noastre. Deseori, această autoexaminare ne împinge spre a ne concentra asupra relațiilor noastre cu Dumnezeu și asupra scopului vieții noastre, dar mai întâi trebuie să dezvoltăm o robustețe interioară care ne dă tăria pentru a suporta consecințele gândirii autoexaminatoare. Oamenii au recunoscut că atunci când îi întreb anumite lucruri care cer o reflecție asupra sinelui lor, ei preferă să "iasă afară" pentru că nu vor să știe, să se cunoască pe ei înșiși prea bine. Sau ar putea spune:"Nu știu. Nu m-am gândit niciodată la asta" la care eu le răspund: " Păi, atunci gândește-te acum!". De ce este atât de des întâlnit acest răspuns? Pentru că, autocunoașterea promovează alegerea și acțiunea, dar mulți oameni nu se simt pregătiți pentru nici una dintre aceastea.

Am întâlnit-o pe Emma la unul din seminariile mele. O femeie trecută de cincizeci de ani care tocmai terminase chimioterapia pentru cancer de colon. Avea șase copii, toți adulți în prezent. Mi-a spus că acest cancer devenise inspirația ei. În timpul perioadei de recuperare înțelesese că în timp ce copiii ei o iubeau sincer, totuși, parcă iubeau mai mult partea aceea de "servitor" din ea. Și mai dureros a fost să-i audă spunând pe patru dintre copiii ei că acum va trebui să caute pe altcineva să le facă treburile și cam când credea că își va putea relua activitatea. Emma a înțeles că trebuia să-și re-evalueze

rolul în propria viață și ce anume trebuia să vindece în viața ei.

Revoluția a condus-o spre o perioadă de interiorizare în care a citit mult despre autovindecare și conștiența de sine. Ajunsese să înțeleagă că trăise pentru copiii ei și acum vroia să trăiască pentru ea însăși. I-au trebuit câteva luni să-și adune curajul să schimbe regulile în gospodăria ei, dar le-a schimbat. Și-a anunțat copiii că nu mai puteau conta pe ea pentru a sta cu copiii lor, că nu mai puteau conta pe ea pentru pregătirea meselor principale și că nu va mai renunța la nimic din ce face ea pentru a da fuguța să-i ajute atunci când au ei treabă. Pe scurt, și-a afirmat dreptul de a spune nu. Copiii ei au fost atât de supărați de acest anunț încât au organizat o întâlnire de familie (întâlnire tribală) pentru a discuta cum să se poarte cu ea. Emma a rămas pe poziția ei și le-a spus că va trebui ca ei să se adapteze la faptul că și ea era un individ care avea nevoile sale, la fel de mult pe cât era și mama lor, și că ieșea la pensie din funcția de mamă pentru totdeauna.

Povestea Emmei ne arată cum această fază a "in-voluției" este urmată de nașterea unei imagini de sine narcisistă.

Etapa a treia: Narcisismul

Deși are o proastă reputație, narcisismul este uneori o extrem de necesară energie pentru noi pe măsură ce muncim pentru a dezvolta un puternic sens al sinelui. Dăruindu-ne o nouă imagine, o nouă pieptănătură, haine noi, poate chiar și o nouă formă a corpului prin exersarea lui, indică faptul că aceste schimbări se întâmplă și în noi. Cât suntem în această etapă vulnerabilă, s-ar putea să întâlnim anumite reacții majore critice de la grupul nostru de asociați, de la trib. Dar energia narcisistă ne dă curajul să ne re-creăm pe noi și limitele noastre indiferent de opoziție. Schimbările din această etapă ne pregătesc pentru o și mai importantă schimbare interioară ce va urma.

Gary a descris această etapă foarte frumos atunci când a povestit într-un seminar că a început dintr-odată să se îmbrace frumos pentru concerte și piese de teatru, deși înainte purta întotdeauna blugi și tricouri. Înainte, chiar și numai gândul că s-ar putea despărți de prietenii lui și de obiceiurile sale îl făcea să transpire rece, dar a văzut în această etapă cea mai importantă achiziție pentru el, pentru că vrusese să vadă cum este "să fie privit cu invidie". Nu vroia să fie invidiat, vroia să se elibereze de sub controlul grupului pe care prietenii lui îl exercitau asupra lui determinându-i păstrarea unei imagini umile. Gary a spus că era homosexual și, când l-am întrebat dacă a fost cinstit față de familia sa în legătură cu acest subiect, a răspuns că "nu, nu încă. Încerc să dobândesc acel nivel de prețuire de sine. Fiecare lucru la timpul lui. Imediat cum voi deveni suficient de puternic pentru a mă îmbrăca cum vreau, voi munci pentru a deveni suficient de puternic pentru a fi cine vreau să fiu."

A fi cine vrem să fim poartă semnificația celei de-a patra etape: evoluția.

A patra etapă: Evoluția

Această ultimă etapă în dezvoltarea prețuirii de sine este una internă. Oamenii care își pot menține principiile, demnitatea și credința fără să-și compromită energia spiritului sunt evoluați interior, sunt oameni precum Ghandi, Maica Tereza și Nelson Mandela. Bineînțeles, lumea este plină de oameni cu reputații mult mai mici care au atins acest nivel de autoprețuire, dar spiritele acestor trei oameni au pus stăpânire pe mediul fizic înconjurător și totul s-a schimbat în jur pentru a se acomoda cu puterea spiritelor acestora.

Toți acești trei oameni au fost considerați prea narcisiști în timpul acestei perioade a dezvoltării lor. Maica Tereza, de exemplu, a fost aproape obligată să plece din două comunități religioase

la începuturile activității ei din cauza felului în care privea ea serviciul față de săraci, care era mult mai intens decât puteau suporta celelalte surori. În acele timpuri se credea despre ea că este absorbită de sine însăși și narcisistă. A trebuit să treacă printr-o perioadă de adâncă reflecție spirituală și, când a venit vremea, a acționat după intuiția ei. Ca și Ghandi și Mandela, a intrat într-o fază de evoluție în care personalitatea a devenit persona – o forță arhetipală din care milioane de oameni au putut să se inspire. Pe măsură ce spiritul preia comanda, lumea se va supune forței sale.

Încercări de-a lungul Călătoriei

Chiar dacă această călătorie are numai patru etape, nu este deloc simplu să obții independența, să înaintezi în dezvoltarea înțelegerii de sine, a respectului de sine. Chakra Trei este plină de energia ambițiilor noastre personale, de energia simțului responsabilității și de cea a respectului nostru față de puterile și slăbiciunile noastre, precum și de spaimele noastre și secretele pe care încă nu avem curajul de a le aduce la suprafață. Pentru că deseori suntem sfâșiați de conflicte personale, apare în calea noastră încercarea spirituală de "a ne goli pentru a putea fi umpluți", de a ucide vechile obiceiuri și imagini despre sine pentru a putea renaște. Totuși, calea de a dezvolta independența și maturitatea este mai mult decât un act psihologic de sănătate. A deveni adept al procesului intern de auto-cercetare și al revelației simbolice este o sarcină spirituală vitală care ne conduce către creșterea încrederii în sine.

Îmi place povestea lui Chuck pentru că surprinde esența spirituală a sintagmei: Respectă-te pe tine însuți. Chuck venea dintr-o familie foarte conservatoare din Europa de Est.

Influența familiei sale era puternică în toate atitudinile sociale și valorile religioase. Copiii urmau să crească și să semene părinților lor. Chuck era un outsider în familia lui: nu-i plăceau sporturile și petrecerile cu bere și era atras de ideile liberale și de prieteni. În timpul liceului trăia deja o viață dublă, păstrând interesele personale și prietenii departe de viața de acasă. La sfârșitul liceului știa deja că este homosexual, ceea ce a intensificat nevoia lui de a avea o viață dublă, de vreme ce știa că familia nu ar fi putut niciodată să suporte homosexualitatea lui. Chuck a părăsit casa părintească și a călătorit în străinătate pentru a învăța despre alte culturi; a învățat multe limbi străine.

Când s-a întors în orașul natal, avea deja câteva diplome universitare, și totuși, era încă deprimat. Când l-am întâlnit avea în mod clar nevoie să se oprească din călătorii și să se aventureze în călătoria interioară. Am vorbit despre viața lui în termeni simbolici, recunoscând în rcala sa motivație de a trăi în alte țări faptul că nu se simțea confortabil în situația lui de outsider în familia sa. Avea nevoie disperată să fie acceptat de ei, și totuși știa că întâi avea nevoie să se accepte el însuși. Încă nu putea trăi deschis, nu putea recunoaște faptul că era homosexual, ceea ce îl îngrijora pentru că, după cum spunea el, "Nu pot considera că am acceptat că sunt homosexual de vreme ce singurii oameni care știu asta sunt doar prietenii mei homosexuali. Frica mea cea mai mare este că dacă îmi voi analiza sentimentele, voi descoperi că, până la urmă, eu însumi nu mă pot accepta în mod sincer. Atunci, ce voi face?"

Chuck era un devotat al studiilor în domeniul misticului și avea o practică spirituală care includea rugăciunea, meditația și practica bisericească. I-am sugerat să facă un pelerinaj spiritual în locurile despre care citea cu plăcere și să-și îndrepte intenția spirituală către acceptarea de sine. Mi-a

citat un prieten de-al său care îi spusese: "Pelerinajul este un misticism extrovertit, la fel cum misticismul este un pelerinaj introvertit."

În vara următoare Chuck a plecat în Europa pentru a vizita Fatima, Lourdes și alte câteva locuri care reprezentau sacrul pentru el. În fiecare loc a făcut câte o ceremonie spirituală în care a eliberat câte o parte dureroasă din trecutul său, cerând capacitatea de a se accepta complet pe sine însuși. Când s-a întors acasă, Chuck era deja schimbat. Era liber și "viu" în felul în care noi toți suntem meniți să fim. Se eliberase de umbră și radia lumină. Unul din primele lucruri pe care le-a făcut a fost să-și adune familia și să le spună că este homosexual. Era pregătit pentru orice fel de reacție a lor, dar, spre încântarea lui, familia a acceptat vestea cu ușurință. Călătoria spirituală a lui Chuck i-a adus independența față de trecutul lui și față de fricile zilei de mâine, precum și o adâncă încredere în sine însuși. Ne aflăm cu toții într-un pelerinaj de diferite feluri, deși, nu este nevoie să călătorim fizic către locurile sacre și să facem anumite ceremonialuri pentru a ne elibera de trecut. Totuși, este necesar să călătorim spiritual și să ne eliberăm de fricile care ne împiedică să recunoaștem frumusețea din viețile noastre, și să ajungem într-un loc al vindecării și al acceptării de sine. Putem face acest tip de călătorie în fiecare zi în intimitatea rugăciunilor și a meditațiilor noastre.

Poeta Dorothy Parker spunea odată: "Urăsc scrisul. Mi-ar fi plăcut să fi scris deja." Același lucru poate fi spus despre dezvoltarea puterii personale: pare că ai atins paradisul atunci când ai ajuns, dar călătoria până acolo este lungă și grea. Viața ne aduce mereu la înțelegerea importanței cuvintelor lui Polonius: "Fii sincer cu tine însuți" pentru că fără puterea personală, viața este înspăimântătoare și e o experiență dureroasă.

A lucra cu intuiția nu ne permite să trecem peste încercarea de a da piept cu fricile noastre. Nu există nici o scurtătură pentru a deveni o persoană completă, iar anumite abilități intuitive nu sunt răspunsul, ci doar consecințele naturale ale aprecierii de sine. Suntem aliniați biologic pentru a învăța această lecție: corpurile noastre prosperă, înfloresc atunci când spiritele noastre înfloresc. Chakra Trei încorporează adevărul sacru "Cinstește-te/Respectă-te pe tine însuți", un adevăr care este sprijinit de înțelesul simbolic ai Sefirotilor Nezah și Hod și de Taina Confirmării. Pe măsură ce câștigăm în tărie și în determinare, ceea ce apare în urma trăirii într-o adevărată apreciere de sine, abilitățile noastre intuitive apar în mod natural.

Întrebări pentru auto-examinare

1. Te placi? Dacă nu, ce nu-ți place la tine însuți și de ce? Lucrezi conștient pentru a schimba lucrurile care nu-ți plac la tine?
2. Ești cinstit? Ți se întâmplă să interpretezi greșit adevărul? Dacă da, de ce?
3. Ești critic față de alții? Ai nevoie să-i învinovățești pe alții pentru a te proteja pe tine?
4. Ești capabil să admiți atunci când greșești? Ești deschis să auzi părerile altora despre tine?
5. Ai nevoie să te aprobe alții? Dacă da, de ce?
6. Te consideri puternic sau slab? Te temi să ai grijă de tine însuți?
7. Ți-ai permis vreodată să ai o relație cu o persoană pe care nu o iubeai cu adevărat, dar era oricum mai bine decât să fii singur?

8. Te respecți? Poți să iei decizii pentru a face schimbări în stilul tău de viață și apoi să te menții angajat în aceste schimbări?
9. Te temi de responsabilitate? Sau te simți responsabil pentru orice și oricine?
10. Îți spui mereu că ți-ai dori ca viața ta să fi fost altfel? Dacă da, faci ceva pentru a o schimba sau te-ai resemnat cu situația ta prezentă?

CAPITOLUL IV

Chakra Patru: Puterea emoțională

Cea de-a patra chakră este centrala sistemului energetic uman. Chakra de mijloc mediază între corp și spirit și determină sănătatea și rezistența lor. Energia Chakrei Patru este emoțională în natura ei și ajută la dezvoltarea noastră emoțională. Această chakră încorporează lecția spirituală care ne învață cum să acționăm din iubire și compasiune și să recunoaștem că cea mai puternică energie pe care o avem este iubirea.

Localizare: Centrul pieptului.

Conexiuni energetice cu corpul fizic: Inima și sistemul circulator, coastele, sânii, glanda timus, plămânii, umerii, brațele, mâinile, diafragma.

Conexiunea energetică cu corpul emoțional/mental: Această chakră rezonează cu percepțiile emoționale care determină calitatea vieții noastre mult mai mult decât percepțiile mentale. Cât suntem copii, noi reacționăm la situațiile întâlnite în viață având o gamă largă de emoții: iubire, compasiune, încredere, speranță, disperare, ură, invidie și frică. Ca

adulți, suntem provocați să generăm în noi înșine un climat emoțional și o stabilitate astfel încât să acționăm conștient și cu compasiune.

Conexiunea simbol/percepție: Mai mult decât orice altă chakră, Chakra Patru reprezintă capacitatea noastră de a ne lăsa în grija lui Dumnezeu, de a ne pune viața în mâinile Lui. Cu ajutorul energiei acestei chakre noi acceptăm încercările personale emoționale drept extensii ale Planului Divin, al cărui scop și a cărei intenție este evoluția noastră personală. Eliberând durerea emoțională, renunțând la nevoia noastră de a ști de ce lucrurile s-au întâmplat în felul în care s-au întâmplat, atingem o stare de liniște. Totuși, pentru a atinge starea de pace interioară, trebuie să îmbrățișăm energia vindecătoare a iertării și să eliberăm nevoia de judecată umană auto-determinată.

Conexiunea Sefirot/Taină: Chakra Patru corespunde sefirotului Tif'eret, simbol al frumuseții și compasiunii din Dumnezeu. Această energie reprezintă inima Divinului, o fără de sfârșit sursă din care se revarsă continuu forța vitală hrănitoare. Taina Căsătoriei este similară energiei Chakrei Patru. Ca arhetip, căsătoria reprezintă prima și cea mai importantă legătură cu sinele, uniunea internă dintre sine și suflet.

Provocarea conținută în Chakra Patru este similară cu cea din Chakra Trei, dar, spiritual vorbind, este mai sofisticată. În timp ce atenția Chakrei Trei este îndreptată asupra sentimentelor noastre față de noi înșine în relație cu lumea fizică, atenția Chakrei Patru este îndreptată asupra sentimentelor noastre față de lumea interioară, răspunsul emoțional la propriile gânduri, idei, atitudini și aspirații, la fel și asupra atenției pe care o dăm propriilor nevoi emoționale. Acest nivel de angajare este factorul esențial în formarea relațiilor sănătoase cu alții.

Fricile de hază: Frica de singurătate, de angajament, de a-ți urma inima; frica de incapacitatea de te proteja emoțional; frica de slăbiciuni emoționale și de trădare. O pierdere a energiei Chakrei Patru poate da naștere geloziei, amărăciunii, furiei, urii și incapacității de a-i ierta atât pe alții, cât și pe sine.

Puterile fundamentale: Iubire, iertare, compasiune, devotament, inspirație, speranță, încredere și capacitatea de te vindeca și de a-i vindeca pe alții.

Adevărul sacru: Chakra Patru este centrul de putere al sistemului energetic uman pentru că *Iubirea Este Puterea Divină*. Dacă inteligența sau "energia mentală" este considerată, în general, superioară energiei emoționale, în realitate, energia emoțională este adevăratul motivator al corpului uman și al spiritului. Iubirea în forma ei pură – iubirea necondiționată este substanța Divinului, cu capacitatea sa fără sfârșit de a ne ierta și de a răspunde rugăciunilor noastre. Inimile noastre sunt concepute pentru a exprima frumusețea, compasiunea, iertarea și iubirea. A actiona altfel este împotriva naturii spirituale.

Nu ne naștem fluenți în iubire, dar ne petrecem viața învățând să facem acest lucru. Energia iubirii este pură putere. Suntem în aceeași măsură atrași de iubire, în care suntem și intimidați de ea. Suntem motivați de iubire, controlați de iubire, inspirați de ea, vindecați de iubire și distruși de iubire. Iubirea este combustibilul corpurilor noastre fizice și spirituale. Fiecare din încercările vieții este o lecție despre un anumit aspect al iubirii. Felul în care răspundem acestor încercări este înregistrat în țesuturile celulelor noastre: trăim după consecințele biologice ale alegerilor noastre biografice.

Să învățăm Puterea Iubirii

Pentru că iubirea are o asemenea putere, ajungem să cunoaștem energia ei în etape. Fiecare etapă ne prezintă o lecție despre intensitatea iubirii și despre formele ei: iertarea, compasiunea, generozitatea, bunătatea, grija față de sine și față de alții. Etapele urmează tiparul chakrelor: începem să învățăm iubirea în interiorul tribului, absorbind cele mai multe expresii ale energiei sale de la membrii familiei noastre. Iubirea tribală poate fi necondiționată, dar, în general, se referă la loialitate și la sprijinul tribal; în construcția tribului iubirea este o energie care este împărțită între cei asemenea.

Pe măsură ce se trezește Chakra Doi și învățăm legăturile de prietenie, iubirea crește și începe să-i includă și pe cei "străini". Ne exprimăm iubirea împărtășind-o altora și având grijă de oameni cu care nu suntem legați prin sânge. Și, pe măsură ce se trezește Chakra Trei, începem să descoperim iubirea de cele exterioare, iubirea față de nevoile noastre personale, fizice și materiale, care pot include sporturile, educația universitară, moda, rendez-vous-urile, ocupația, casa și corpul nostru.

Toate aceste trei chakre implică iubirea în lumea exterioară. Într-o vreme din istoria civilizației omenești, aceste trei practici ale iubirii erau tot ceea ce ne cerea viața. Foarte puțini oameni au simțit nevoia de mai mult decât iubirea tribală și partenerială. Odată cu apariția psihoterapiei și a mișcării spirituale, iubirea a devenit recunoscută ca o forță ce influențează și probabil determină activitatea biologică. Iubirea ne ajută să-i vindecăm pe alții și să ne vindecăm pe noi.

Crizele de viață care au la bază probleme de iubire, divorțul, moartea unei persoane iubite, abuzul emoțional,

abandonul, adulterul sunt deseori cauza unei boli, nu doar un eveniment care, prin coincidență precede boala. Vindecarea fizică cere deseori vindecarea problemelor emoționale.

Jack, un tâmplar de patruzeci și șapte de ani, investise o mare parte din economiile lui de-o viață într-o afacere creată de vărul lui, Greg. Descriindu-se pe sine drept un "novice în afaceri", Jack mi-a spus că Greg părea că știe întotdeauna exact ceea ce făcea cu investițiile și că promisese că această mare investiție îi va ajunge lui Jack pentru a se pensiona devreme. Soția lui Jack, Lynn, era mai circumspectă în privința folosirii tuturor economiilor lor într-o afacere care nu oferea nici o garanție de recuperare, numai că Jack a avut încredere în vărul lui si a simțit că totul se va petrece exact așa cum fusese anticipat.

Patru luni mai târziu, afacerea a eșuat și Greg a dispărut. Două luni după aceasta, Jack a suferit un accident de lucru, rănindu-și spatele. A început să aibă probleme cu tensiunea arterială și a devenit depresiv. A apărut într-unul din seminariile mele pentru că Lynn l-a forțat să vină, în disperarea ei de a-l scoate din starea de incapacitate.

Unele probleme de sănătate sunt atât de evidente încât orice persoană poate să unească punctele și să vadă care este cauza. Stresul financiar al lui Jack, cuplat cu sentimentul că vărul lui profitase de el, au devenit, fără îndoială, focul furiei care s-a trezit în psihicul lui, rezultând în slăbirea spatelui și a nervului sciatic. Furia a contribuit și la creșterea tensiunii, de vreme ce a început să realizeze gafa grosolană de a avea încredere în promisiunea de bogăție pe care i-o făcuse vărul său.

Jack era "bolnav de inimă" ca rezultat al trădării săvârșite de Greg și al sentimentului de a-și fi dezamăgit soția.

Când am ajuns la subiectul iertării, Jack a devenit atât de iritat încât mi-a cerut permisiunea să iasă din sală. Nu vroiam

să plece, pentru că știam că avea mare nevoie să audă acele informații pe care le prezentam, dar, m-am uitat la fața lui și mi-a fost clar că nu s-ar fi petrecut nimic altceva decât să se adauge ceva disconfortului deja existent. Lynn i s-a adresat lui Jack ca și cum numai ei doi erau în sală, i-a luat mâna și i-a spus că, deși se pedepsea pentru ceea ce acum considera un act de prostie, în ceea ce o privea pe ea, el a acționat din iubire.

– Niciodată nu voi crede că un act de iubire este răplătit cu durere, a continuat ea. Cred că dacă îți schimbi perspectiva și mențiii adevărul că ai ajutat pe cineva din iubire, pentru că așa ți s-a părut corect, atunci, cumva, toate astea se vor rezolva. Nu vreau ca furia pe care o simți față de vărul tău să distrugă restul vieții noastre, așa că eu zic să mergem mai departe.

Jack a început să plângă, bolborosind cuvinte de iertare, dar și de mulțumire pentru soția sa. Ceilalți participanți la seminar erau și ei foarte impresionați, așa că am făcut o pauză pentru a le permite lui Jack și Lynn să aibă puțină intimitate. În timp ce părăsea camera, Lynn m-a rugat să-i însoțesc, apoi mi-a spus: "Cred că acum putem pleca. Jack și cu mine vom fi bine."

I-am căutat câteva luni mai târziu să văd ce fac. Lynn mi-a spus că Jack se întorsese la lucru și că încă mai avea probleme cu spatele, dar nu-l mai durea așa tare. Amândoi se simțeau extraordinar de eliberați de nenorocirea lor financiară, pentru că amândoi erau capabili să ierte în mod sincer tot ceea ce se întâmplase și să meargă mai departe. "N-am mai auzit nimic de Greg, a adăugat ea, dar bănuim că se gândește mai mult la ceea ce a făcut, mult mai mult decât o facem noi."

Acest cuplu este un exemplu de putere spirituală a energiei inimii. Compasiunea care s-a revărsat din inima lui Lynn în corpul lui Jack i-a oferit ajutorul de care avea nevoie pentru a-și ierta vărul și pe sine însuși și pentru a merge mai departe.

Iubirea de sine — calea către Divin

Expresia "Dacă nu te poți iubi pe tine însuți, nu poți iubi pe nimeni" este un loc comun. Totuși, pentru mulți oameni, a se iubi pe sine rămâne o vagă noțiune care, deseori este folosită în sensul material, cum ar fi cumpărături excepționale sau vacanțe extravagante. A te răsplăti cu vacanțe și jucării ține de iubirea din Chakra Trei - folosirea plăcerii fizice pentru a exprima aprecierea de sine. Deși acest tip de răsplată este plăcut, el poate obstructiona contactul cu cele mai adânci tresăriri emoționale ale inimii care apar atunci când trebuie să evaluăm o relație, o slujbă sau alte situații tulburătoare care ne afectează sănătatea. A te iubi prin prisma Chakrei Patru înseamnă a avea curajul de a-ți asculta mesajele conținute în emoțiile pe care ți le transmite inima,precum și directivele spirituale. Arhetipul către care inima ne trimite cel mai des este cel al vindecării "copilului rănit".

"Copilul rănit" din fiecare dintre noi conține tipare emoționale de afecțiuni și răni din copilăria și adolescența noastră, tipare ale amintirilor dureroase, ale atitudinilor negative și ale imaginilor de sine disfuncționale. Fără să știm, putem continua să operăm din cadrul acestor tipare și ca adulți, chiar dacă într-o formă nouă. Frica de abandon, de exemplu, devine gelozie. Abuzul sexual devine o disfuncționalitate sexuală, deseori cauzând o repetiție a aceloraşi violări chiar cu proprii noștri copii. O imagine de sine negativă a unui copil poate deveni mai târziu sursa unor disfuncționalități precum anorexia, obezitatea, alcoolismul și alte dependențe cum ar fi frica obsesivă de eșec. Aceste tipare pot produce multe daune relațiilor noastre emoționale, vieții noastre personale și profesionale și sănătății noastre. A te iubi pe tine însuți începe prin confruntarea cu această forță arhetipală din interiorul psihicului nostru și prin

înlăturarea autorității pe care copilul rănit o are asupra noastră. Nevindecate, rănile ne fac prizonierii trecutului nostru.

Derek este un om de afaceri de treizeci și șapte de ani, care a participat la unul din seminariile mele pentru că dorea să rezolve amintiri dureroase din copilăria sa. Derek fusese abuzat grav în copilărie. Bătut în mod repetat și ținut flămând atunci când îi era foame, fusese forțat să poarte pantofi care erau ori prea mari ori prea mici pentru el, tot ca o formă de pedeapsă. Derek și-a părăsit casa părintească la terminarea liceului, s-a înscris la colegiu și, apoi, a intrat în afaceri. Când l-am întâlnit avea o căsătorie fericită și doi copii mici. După cum s-a exprimat el, venise timpul să dea piept cu amintirile copilărici, pe care, până atunci, reușise să le țină la distanță, cum, de altfel, îi ținuse și pe părinții lui. Tatăl lui Derek murise de curând, iar mama sa era foarte dornică să refacă oarecum legătura cu el. Derek a fost de acord să-și întâlnească mama și, la prima lor întâlnire, i-a cerut să-i explice de ce s-au purtat atât de urât cu el în copilărie.

La început, mama a negat orice abuz, dar, până la urmă, a pus întreaga vină asupra tatălui pentru cele câteva incidente de care își mai amintea, spunând că dacă ar fi înțeles că Derek era așa nefericit, ar fi făcut ceva. Apoi a fost cuprinsă de emoție și l-a întrebat pe Derek cum de putea să o trateze cu atâta duritate, având în vedere că rămăsese văduvă de curând. Acesta este un răspuns tipic din partea unui părinte abuziv care este pus în situația unei discuții directe cu propriul copil devenit adult.

Derek a ascultat cu atenție ceea ce am spus despre amintirile noastre individuale și de trib. Nu credea că părinții lui au fost niște oameni răi, ci doar niște persoane speriate care probabil nici nu înțelegeau consecințele propriilor fapte. La sfârșitul seminarului, Derek a spus că auzise multe lucruri la care să se gândească și că era recunoscător pentru aceasta.

Patru sau cinci luni mai târziu, Derek mi-a trimis un bilet. Decisese că viața era prea scurtă pentru a rămânc ancorat în amintiri dureroase și că a ales să creadă că întoarcerea mamei în viața sa era o oportunitate pentru a-i arăta acesteia, chiar prin exemplul căsătoriei lui și a felului în care se purta ca părinte, un mod mult mai iubitor de a trăi viața. Își vedea mama în mod regulat și credea că într-o zi, curând, "totul va fi bine".

Povestea lui Derek vorbește despre călăuzirea ce vine de la Sefirotul Tif'eret care i-a transmis că trebuia să își reconsidere amintirile emoționale. Așa cum se întâmplă pentru fiecare dintre noi, această călăuzire a venit într-o perioadă în care Derek era suficient de matur pentru a o folosi. A urma călăuzirea intuitivă este cea mai înaltă formă de prevenire a îmbolnăvirilor. Energiile spirituale ale inimii lui Derek l-au alertat în privința amintirilor dureroase care ar fi putut să-i afecteze sănătatea fizică. Sistemul intuitiv al fiecărui om funcționează astfel. Rar se întâmplă să nu ne atragă atenția asupra unor curente negative care ne pot afecta și o vor face ori să nu ne arate cum putem alege să ne eliberăm de aceste energii negative înainte ca ele să devină o boală fizică.

Vindecarea este posibilă prin actele noastre de iertare. În viața și în învățăturile lui Iisus, iertarea este actul spiritual al perfecțiunii, dar este, de asemenea, și un act de vindecare. Iertarea nu mai este doar o opțiune, ci o necesitate pentru a obține vindecarea. Iisus a vindecat mai întâi suferințele emoționale ale pacienților săi; apoi, vindecarea fizică urma în mod natural. În timp ce vindecările lui Iisus au fost interpretate de mulți teologi și profesori ai Școlii de Duminică drept o răsplată divină pentru recunoașterea faptelor și comportamentelor incorecte, iertarea este un act spiritual esențial, care trebuie să aibă loc pentru a ne deschide complet puterii vindecătoare a iubirii.

Iubirea de sine înseamnă să avem grijă de noi, dar și să-i iertăm pe oamenii din trecutul nostru, astfel încât rănile să nu ne mai afecteze; pentru că rănile noastre nu-i dor pe oamenii care ne rănesc, ci doar pe noi înșine. Eliberarea de toate atașamentele față de aceste răni, ne face capabili să mergem mai departe, să ne mutăm din relația copilărească cu Divinul pe care o stabilim prin intermediul primelor trei chakre, într-o relație cu Divinul în care participăm cu iubirea și compasiunea Chakrei Patru.

Energiile Chakrei Patru ne propagă mai departe, către maturitatea spirituală, dincolo de dialogul părinte-copil pe care îl avem cu Divinul, dincolo de rugăciunea pentru a obține explicațiile evenimentelor, dincolo de frica de necunoscut. Copilul rănit vede Divinul ca operând asemenea unui sistem bazat pe răsplată și pedeapsă, cu explicații logice pentru toate experiențele dureroase. Copilul rănit nu înțelege că în toate experiențele, oricât de dureroase ar fi, există o revelație spirituală. Atâta vreme cât gândim ca un copil rănit, vom putea iubi numai condiționat și având o mare frică de pierdere.

Cultura noastră ca întreg evoluează înspre vindecarea de răni și victimizare. Totuși, intrând sub influența puterii rănilor noastre, este dificil să vedem cum am putea renunța la această putere negativă, cum am putea merge mai departe pentru a deveni "nerăniți" și "împuterniciți". "Cultura de Chakra Patru" nu s-a mutat încă din rănile noastre pentru a înainta într-o maturitate spirituală.

Trezirea sinelui conștient

Ieșim din Chakra Patru trecând prin ea și învățându-i lecțiile. Când pătrundem în interiorul inimilor noastre, lăsăm deoparte modelele obișnuite de gândire ale primelor trei chakre

inferioare și în special ale inimii noastre tribale. Suntem eliberați de protecția definițiilor de tipul "Prioritatea mea sunt nevoile familiei mele" sau " Nu-mi pot schimba serviciul pentru că soția mea vrea să aibă o securitate financiară", și suntem întâmpinați la poarta inimii noastre cu o unică întrebare: "Și cu mine ce faci?"

Această întrebare este o invocație, atrăgându-ne atenția că ani întregi am reprimat, dar am și înregistrat foarte bine informații emoționale care, într-o clipă, pot determina un nou drum pentru noi. Putem încerca să fugim înapoi în protecția minții tribale, dar capacitatea ei de a ne alina și proteja este acum pierdută.

Ne asumăm formidabila sarcină de a începe să ne cunoaștem prin descoperirea naturii noastre afective, nu în relație cu cineva sau cu ceva, ci în relație doar cu noi înșine. Indiferent dacă există sau nu cineva care să joace un rol principal, o persoană trebuie să știe:

Ce îmi place?

Ce iubesc?

Ce mă face fericit/ă?

De ce am nevoie pentru a fi echilibrat/ă?

Care sunt puterile mele?

Pot să mă bazez pe mine însumi/însămi?

Care sunt slăbiciunile mele?

De ce fac lucrurile pe care le fac?

Ce mă face să am nevoie de atenția și aprobarea altora?

Sunt suficient de puternic/ă pentru a fi aproapiat/ă de altă persoană și să-mi respect în continuare nevoile mele afective?

Aceste întrebări sunt diferite de cele ale minții tribale care ne învață să ne întrebăm:

Ce îmi place în relația cu alții?

Cât de puternic/ă pot fi și totuși să rămân atrăgător/atrăgătoare pentru alții?

Ce am nevoie de la alții pentru a fi fericit/ă?

Ce va trebui să schimb la mine pentru a face pe cineva să mă iubească?

Nu acceptăm cu ușurință aceste întrebări necesare pentru explorarea sinelui nostru pentru că știm că răspunsurile ne vor cere să ne schimbăm viața. Înainte de 1960 asemenea întrebări pentru autoexaminare erau numai domeniul membrilor de la periferia societății: misticii, artiștii, filosofii și alte genii creatoare. Întâlnirea cu "sinele" activează transformarea conștiinței umane, iar consecințele pentru mulți artiști și mistici au inclus episoade dramatice de depresie, disperare, halucinații, viziuni, încercări de suicid și o incotrolabilă tulburare emoțională, precum și stări elevate de extaz combinate cu erotism fizic și transcendental. Se credea, în general, că prețul pentru trezirea spirituală era prea mare și prea riscant pentru cei mai mulți oameni și că era menit numai câtorva "hărăziți".

Dar, energia revoluționară a anilor '60 a condus la strigătul a milioane de oameni: "Dar eu?" Apoi, mișcarea conștiinței umane ne-a condus cultura prin poarta arhetipală a Chakrei Patru. Ne-a dezgropat secretele inimilor și ne-a descris detalii ale copilăriei rănite ce încă formează mult din personalitățile noastre adulte.

Deloc surprinzător, Chakra Patru a culturii noastre a fost martora unei creșteri în ceea ce privește divorțurile. Deschiderea Chakrei Patru a transformat arhetipul căsătoriei într-un arhetip de parteneriat. Drept urmare, multe din căsătoriile contemporane necesită un puternic simț al "sinelui" pentru a avea succes, mai degrabă decât o abdicare a "sinelui" cum era necesar și pretins în căsătoriile tradiționale. Înțelesul simbolic

al Tainei Căsătorici este acela că o persoană trebuie să fie în uniune cu personalitatea sa și cu spiritul său mai înainte de orice altceva. După ce dobândim o înțelegere clară interioară despre noi înșine, putem crea un parteneriat intim reușit. Astfel, creșterea numărului divorțurilor își are originea chiar în deschiderea Chakrei Patru, fapt ce atrage oamenii către descoperirea de sine pentru prima oară. Mulți consideră că eșecul căsătoriei lor se datorează faptului că soțul sau soția nu le-au dat suficient sprijin în ceea ce privește nevoile lor emoționale, psihologice și intelectuale, și, drept urmare, trebuie să caute altundeva un adevărat partener.

Deschiderea Chakrei Patru a schimbat, de asemenea, și conștiința noastră despre sănătate, vindecare și cauzele bolilor. Dacă înainte boala era considerată a fi cauzată, în principal, de sursele chakrelor inferioare - genetica și microbii - acum privim originea bolii ca izvorând din nivelurile toxice ale stresului emoțional. Vindecarea începe cu repararea rănilor emoționale. Modelul medical a fost refăcut în jurul acestei puteri a inimii.

Următoarea poveste reflectă această schimbare. L-am cunoscut pe doctorul Perry la unul din seminariile mele. Avea o experiență practică bogată, ceea ce îi generase un nivel tipic de stres personal și profesional. Când comunitatea medicală a început să fie inundată de informații despre teoriile și practicile alternative, Perry a început să citească bucățele și fragmente, dar a continuat să prescrie pacienților săi tratamentele convenționale, pentru că nu știa destul despre tratamentele alternative pentru a le recomanda.

În urmă cu cinci ani, Perry s-a decis să participe la un seminar despre terapiile alternative. A fost foarte impresionat, nu numai de validitatea științifică a materialului prezentat, dar și de studiile de caz prezentate de colegii săi. Imediat cum s-a

întors la lucru, a început să-şi vadă pacienţii cu alţi ochi, şi a început să-i întrebe despre problemele lor personale în timpul examinării obişnuite. Perry a citit cărţi despre sănătatea holistică şi a participat la mai multe cursuri şi seminarii pe această temă - componenta emoţională a bolii - pe care a considerat-o cea mai interesantă. Încetul cu încetul, Perry şi-a pierdut încrederea în tratamentele convenţionale. A vrut să discute despre sentimentele sale cu colegii lui, dar ei nu împărtăşeau acest interes. A atins un punct în care nu se mai simţea confortabil să scrie reţete, dar nici nu se simţea destul de încrezător pentru a recomanda pacientului să caute alte tratamente. Până la urmă, ajunsese să-i fie atât de greu să se mai ducă la cabinet, încât chiar începuse să se gândească să renunţe la practicarea medicinii.

Apoi, într-o zi, în timp ce se pregătea să întâlnească un pacient nou, Perry, care avea cincizeci şi doi de ani, a suferit un atac de inimă. În timpul recuperării, a cerut să discute atât cu un psihoterapeut, cât şi cu un consilier spiritual. A fost consiliat câteva luni, apoi a luat o pauză de practică medicală, timp în care a studiat metodele alternative de îngrijire. Până la urmă, a creat un centru de tratament, unde nevoile emoţionale, psihologice şi spirituale ale pacienţilor puteau fi împlinite la un loc cu cele fizice.

"Am suferit un grav atac de inimă" spunea Perry. "Întotdeauna voi crede că mi-am recăpătat sănătatea pentru că am intrat în terapie, adică am intrat în mine însumi. Nu înţelesesem că eram bolnav de inimă din cauza practicii mele medicale până când inima mea nu a devenit bolnavă la propriu. Ce putea fi mai evident? Pentru binele meu, am nevoie să tratez pacienţii cu grija şi conştienţa de care, acum înţeleg, au nevoie. De asemenea, am nevoie să am grijă de mine în mod diferit, aşa că, nu

mai petrec atâtea ore așa cum făceam înainte în practica mea. Acum fac din grija pentru mine însumi o prioritate. Întreaga mea viață este mai sănătoasă pentru că, devenind bolnav, am decis să cred că atacul de inimă era mult mai important decât dezvoltarea unei probleme electrice în sistemul coronarian."

Trecerea dincolo de limbajul rănilor

Având o cultură de Chakra Patru, avem un limbaj care se bazează pe răni. Înainte de 1960 o conversație acceptabilă consta în principal în schimbarea informațiilor despre problemele legate de prima, a doua și a treia chakră: nume, locuri natale, muncă și hobby. Rar se întâmpla ca o persoană de vorbească despre detalii legate de dorințele sale sexuale ori despre ceea ce se afla în adâncul tulburării lor emoționale și psihologice. Cultura noastră nu era încă pregătită pentru acest nivel de conversație și nici nu aveam un vocabular pentru aceasta.

De când am devenit o cultură de Chakra Patru, am devenit fluenți, din punct de vedere terapeutic, în procesul creării unui limbaj al intimității pe care eu îl denumesc "rănilogie". Acum folosim revelația și schimbăm experiențe despre rănile noastre ca substanță a conversațiilor, și, într-adevăr, ca un liant ce ne întărește relațiile. Am devenit atât de buni la asta, încât, de fapt, ne-am convertit rănile într-un tip de monedă de schimb în relații, monedă pe care o folosim pentru a controla situațiile și oamenii. Nenumăratele grupuri de sprijin ce încearcă să-i ajute pe oameni să-și depășească trecutul legat de abuz, incest, dependență și bătăie, asta ca să numesc doar câteva, servesc numai pentru a consacra "rănilogia" drept o limbă contemporană a

intimității. În cadrul acestor grupuri de într-ajutorare bine intenționate, membrii primesc deseori pentru prima dată, acea atât de mult așteptată validare pentru rana pe care au suferit-o. Compasiunea ce se revarsă din partea membrilor grupului este resimțită ca un pahar mare de apă rece băut într-o zi uscată și toridă.

Am devenit conștientă de prevalența "rănilogiei" acum câțiva ani, într-un incident cu o femeie cu care mă întâlnisem pentru a lua prânzul. În timp ce o așteptam, beam o cafea împreună cu alți doi domni. Când a venit Mary, am prezentat-o lui Ian și lui Tom și, imediat, un alt domn s-a apropiat pentru a o întreba pe Mary dacă era liberă pe data de 8 Iunie pentru că așteptau un invitat special în comunitatea lor și aveau nevoie de cineva care să îl însoțească pe acest invitat prin campus. Țineți cont că întrebarea pusă lui Mary a fost: "Ești liberă pe 8 iunie?" – o întrebare ce necesita un răspuns prin da sau nu.

În loc să răspundă astfel, Mary a continuat:

- 8 iunie? Ai spus 8 iunie? Nu, nicidecum. Orice altă zi, dar nu 8 iunie. Pe 8 iunie am întâlnirea cu grupul supraviețuitorilor incesturilor și niciodată n-am lipsit. Ne-am angajat să ne ajutăm unii pe alții și, indiferent de ce se întâmplă, trebuie să fim prezenți unul pentru altul. În nici un caz în acea zi. Va trebui să găsești altă persoană. Nu-mi voi călca promisiunea față de acest grup. Toți avem o întreagă istorie de încălcare a promisiunilor și legămintelor și suntem devotați ideii de a nu ne trata unul pe altul în același fel.

Wayne, bărbatul care pusese întrebare a spus simplu "Ok. Bine. Mulțumesc." și a plecat. Dar atât eu, cât și Ian și Tom rămăsesemăm fără cuvinte.

Apoi, am plecat cu Mary să luăm masa și, când am rămas singure, am întrebat-o:

– Mary, vreau să știu de ce i-ai dat lui Wayne un răspuns așa dramatic la o întrebare atât de simplă legată de faptul dacă ești sau nu liberă pe data de 8 iunie? Vreau să spun că în cele douăsprezece secunde de întâlnire a ta cu Tom și Ian era extrem de important pentru tine să le aduci la cunoștință că ai trăit un incest în copilărie și că încă ești furioasă din cauza asta. Ai vrut să fii sigură că acești oameni vor cunoaște acest lucru. Din punctul meu de vedere era clar că doreai ca trecutul tău emoțional să controleze conversația la masă. Ai dorit ca acești doi bărbați să fie foarte atenți cum se poartă cu tine și ai vrut să cunoască faptul că ești o persoană rănită. Ai pus totul pe masă, când Wayne te întrebase numai dacă ești sau nu liberă pe data de 8 iunie. De ce a trebuit să le aduci la cunoștință tuturor trecutul tău ca supraviețuitoare a unui incest?

Mary s-a uitat la mine ca și când aș fi trădat-o și mi-a răspuns:

– Pentru că sunt o supraviețuitoare a unui incest.

Știu asta, Mary. Întrebarea mea este de ce ai vrut ca ei să știe acest lucru?

Mary mi-a spus că era clar că nu cunoșteam nimic despre ajutorul emoțional în special despre cel menit supraviețuitorilor incestului. I-am explicat că am înțeles că a suferit mult în copilărie, dar că vindecarea înseamnă să treacă peste durerea ei, nu să o transforme într-o etichetă de preț, să o valorifice. Ca prietenă am simțit nevoia să-i spun că începuse să investească serios în autoritatea rănilor ei, în loc să investească în vindecarea lor. Mi-a răspuns că trebuia să reconsiderăm prietenia noastră și când am părăsit restaurantul, am părăsit și relația noastră de prietenie.

Eram foarte prinsă de ceea ce văzusem. Nu mi-a răspuns deloc la întrebare. Era atât de acaparată de rănile ei, încât le transformase într-un tip de monedă socială. Credea că i se

cuveneau anumite privilegii din cauza copilăriei ei dureroase: privilegiul de a nu se duce la serviciu oricând avea nevoie să "proceseze" o amintire, ajutor financiar din partea tatălui ei pentru ceea ce îi făcuse în copilărie, un sprijin nesfârșit afectiv din partea tuturor "prietenilor" ei. Adevărații prieteni, după Mary, erau oamenii care îi înțelegeau crizele și care îi preluau responsabilitățile oricând acestea deveneau prea grele pentru ea.

În mod curios, a doua zi era programat să țin o mică prelegere în această comunitate. Am ajuns mai devreme și m-am așezat lângă o femeie care venise să mă asculte. I-am spus:

Bună, cum te numești?

Nu s-a întors cu fața spre mine, dar mi-a răspuns:

Am cincizeci și șase de ani și sunt o supraviețuitoare a incestului. Bineînțeles, am trecut peste asta acum, pentru că fac parte din acest grup de supraviețuitori și noi alcătuim sistemul de sprijin unul pe altul. Viața mea este împlinită datorită acestor oameni.

Am fost șocată, nu numai pentru că se repeta experiența cu Mary, ci pentru că o întrebasem doar cum o cheamă.

Rănile, ca limbaj al intimității și-au găsit arena de exprimare atât în cadrul relațiilor, cât și în grupurile de sprijin. De fapt, nu este o exagerare să afirm că ritualurile romantice de împerechere contemporane aproape că cer o rană pentru a "decola". Un ritual tipic de legătură pare ceva asemănător cu acesta: doi oameni se întâlnesc pentru prima oară. Își spun numele, orașele natale și posibil dau ceva referințe despre originile lor etnice și religioase (informații de tip Chakra Unu). Apoi, conversația se mută la subiectele Chakrei Doi: ocupația, trecutul în relații, inclusiv căsătorii, divorțuri și copii și, probabil, finanțe. Chakra a treia urmează, de obicei, în ceea ce

privește gusturile personale cu privire la obiceiurile alimentare, programul exercițiilor fizice, activitățile de după serviciu și, posibil, programele de creștere personală. Dacă vor să stabilească o relație intimă, se mută către Chakra Patru. O persoană mărturisește despre o rană pe care încă are nevoie să o "proceseze". Dacă cealaltă persoană vrea să răspundă într-o manieră "de legătură", va găsi ceva de o magnitudine similară cu rana primei persoane. Dacă potrivirea merge, atunci ei devin "colegi de suferință". Uniunea lor include următorii termeni nerostiți ai unui acord:

1. Vom fi mereu gata să ne ajutăm unul pe altul în orice situație care se va asocia cu amintirile acestei răni.
2. Acest ajutor va include reorganizarea oricărei părți a vieții noastre sociale sau profesionale în funcție de nevoile partenerului nostru rănit.
3. Dacă este necesar, ne vom asuma responsabilitățile partenerului nostru, astfel arătându-ne sinceritatea deplină a sprijinului nostru.
4. Vom încuraja partenerul să analizeze rănile sale împreună cu noi și să aloce atât timp cât este necesar pentru refacerea sa.
5. Vom accepta, cu minimă rezistență, toate slăbiciunile și defectele izvorâte din aceste răni, de vreme ce acceptarea este crucială pentru vindecare.

Pe scurt, o legătură bazată pe intimitatea rănilor este o garanție implicită că partenerii afectați vor avea mereu nevoie unul de altul și că vor avea o cale deschisă întotdeauna către interiorul celuilalt. În limbajul comunicării, asemenea legături reprezintă o nouă dimensiune a iubirii, una care este orientată către ajutorul terapeutic și susținerea angajamentelor mutuale

pentru vindecare. În limbajul puterii, partenerii nu au avut vreodată un acces mai ușor la vulnerabilitățile celuilalt sau atâta acceptare deschisă de a folosi rănile pentru a-i conduce și controla relațiile apropiate. "Rănilogia" a redefinit complet parametrii intimității.

Intimitatea rănită a găsit un suport enorm în interiorul acestei comunități holistice de vindecare, în mod special în literatura despre legăturile dintre durerile emoționale și boală, dintre vindecarea traumelor emoționale și redobândirea sănătății. S-au creat grupuri de sprijin în jurul oricărui tip de traumă emoțională posibilă, de la abuzul asupra copilului prin incest la violența domestică și durerea de a avea un membru al familiei în pușcărie. Talk show-urile de televiziune se străduiesc să facă publice detaliile rănilor oamenilor. (Nu numai că trăim în interiorul rănilor noastre, ci ne și distrăm cu rănile altora.) Sistemul legislativ a învățat cum să convertească rănile în putere economică: reclamele la televiziune încurajează oamenii să considere tribunalul o cale de a putea trăi cu rănile lor.

Înainte de 1960, a fi matur și puternic însemna să-ți păstrezi durerea și vulnerabilitatea pentru sine. Definiția contemporană include capacitatea de a expune slăbiciunile interioare unei alte persoane. În timp ce intenția inițială a acestor grupuri de sprijin era să ajute oamenii să simtă o alinare, o îngrijire, un răspuns plin de compasiune pentru o criză personală, nimeni nu se aștepta ca acestea să continue până când persoana era vindecată, ca să nu mai vorbim de funcția de agent al respectivei vindecări. Aceste grupuri au fost menite să fie numai barca de trecere peste râul tranziției.

Dar foarte puțini membri au dorit să coboare din barca de salvare când au ajuns la malul opus. Dimpotrivă, ei au creat dintr-o fază de tranziție a victimei lor, un stil de viață permanent. Odată ce au învățat cum să vorbească "rănilogia", a devenit

extrem de dificil pentru ei să renunțe la privilegiile care însoțeau faptul de a fi rănit în cadrul acestei culturi de chakra a patra.

Fără un program al vindecării, riscăm să devenim dependenți de ceea ce credem că este sprijin și compasiune; credem că avem nevoie de tot mai mult timp pentru a "procesa" rănile noastre. Datorită faptului că există un răspuns de sprijin prelungit, membrii grupurilor de sprijin rămân adeseori agățați de acestea cu o pasiune care sugerează că, "Nu vom mai pleca niciodată de aici, pentru că acesta este singurul loc unde am găsit ajutor. Nu există alt ajutor pentru mine în lumea obișnuită. Așa că, voi trăi mereu *în acest proces* și printre oameni care înțeleg prin ce am trecut eu."

Problema cu asemenea sisteme de ajutorare este dificultatea de a spune cuiva că a beneficiat de suficient sprijin și că trebuie să își reia viața. În multe privințe această problemă reflectă înțelegerea noastră limitată asupra compasiunii. Compasiunea este o emoție a Chakrei Patru și una din energiile spirituale conținute în Sefirotul Tif'eret este capacitatea de a respecta suferința altuia aducându-i puterea înapoi în viața sa. Pentru că atâta vreme cultura noastră nu a permis existența unui timp al vindecării inimii și nici nu a recunoscut măcar necesitatea lui, am supracompensat acest lucru în prezent prin faptul că nu am mai pus limite timpului acordat acestei vindecări. Totuși, trebuie să creăm un model de intimitate sănătoasă, un model care acum este puternic și totuși, încă vulnerabil. În prezent definim "vindecat" în opoziție cu "în nevoie". De aceea, a fi vindecat înseamnă să fii complet independent, întotdeauna pozitiv, mereu fericit, întotdeauna sigur pe tine și niciodată având nevoie de altcineva. Nu-i de mirare că numai câțiva s-au putut considera "vindecați".

Drumul către o inimă puternică

Vindecarea e simplă dar nu este ușoară. Nu sunt prea mulți pași,dar aceștia cer un mare efort.

Pasul 1 : Angajează-te în procesul vindecării complet până ajungi la sursa durerii. Aceasta înseamnă să te întorci către interiorul tău și să-ți cunoști rănile.

Pasul 2 : Odată aflat "înăuntru", identifică rănile. Au devenit ele cumva o formă de putere în viața ta? Dacă ai convertit rănile într-o putere, află de ce te-ai putea teme de vindecare. Pe măsură ce îți identifici rănile, ia pe cineva "martor" care să poată observa și influența lor asupra dezvoltării tale. Ai nevoie de cel puțin o persoană, un terapeut sau un prieten care să fie capabil să lucreze astfel cu tine.

Pasul 3 : După ce ai pus în cuvinte rănile tale, observă felul în care le folosești pentru a influența sau chiar a controla oamenii din jurul tău, precum și pe tine însuți. De exemplu, spui vreodată că nu te simți bine din cauza rănilor tale și de aceea anulezi o întâlnire, când, de fapt, te simți bine? Controlezi altă persoană spunând că acțiunile ei sau ale lui îți amintesc de părinții tăi? Îți dai permisiunea să renunți la ceva sau nu încerci deloc, scufundându-te în trecutul tău astfel încurajând depresia? Te temi că prin vindecarea ta vei pierde legăturile apropiate cu alți oameni din viața ta? Te temi că alegând să te vindeci va trebui să lași deoparte o parte sau chiar mult din viața ta obișnuită?

Acestea sunt întrebările pe care trebuie să ți le pui sincer, pentru că ele reprezintă cel mai semnificativ mănunchi de motive pentru care oamenii se tem să devină sănătoși.

Observă-te de-a lungul zilei, notează cu atenție felul cum îți alegi vocabularul, folosirea limbajului terapeutic și fluența ta

în "rănilogie". Apoi, formulează noi tipare de interacțiune cu alți oameni care nu se bazează pe forța rănilor. Schimbă-ți vocabularul, inclusiv felul în care îți vorbești ție însuți. Dacă schimbarea acestor tipare se dovedește dificilă, recunoaște că deseori este mult mai dificil să te eliberezi de puterea derivată din rana ta decât să te eliberezi de amintirea experienței dureroase. O persoană care nu poate renunța la puterea rănilor este un dependent de răni și, ca orice altă dependență, nu este ușor de distrus. Nu-ți fie teamă să cauți un ajutor terapeutic pentru a trece prin acest pas sau prin oricare altul.

Pasul 4: Identifică binele care poate veni, și chiar a venit din aceste răni. Începe să trăiești înlăuntrul acestei conștiințe de apreciere și mulțumire și, dacă trebuie să te prefaci, prefa-te până când vei reuși chiar să mulțumești pentru experiența și pentru rănile tale. Începe o practică spirituală și rămâi cu ea. Nu fa aceasta doar ocazional, ci respectă disciplina spirituală.

Pasul 5: După ce ai dobândit o conștiință a aprecierii, poți încerca și iertarea. Pe cât este de atrăgătoare în teorie, iertarea este o acțiune practică extrem de neatrăgătoare pentru mulți oameni, poate din cauză că adevărata natură a iertării rămâne încă neînțeleasă. Iertarea nu este la fel cum ai spune cuiva care te-a rănit "Nu-i nimic", așa cum mulți înțeleg. Mai degrabă, iertarea este un act complex de conștiință, unul care eliberează psihicul și sufletul din nevoia personală de răzbunare și din percepția de sine ca fiind o victimă. Mai mult decât să eliberezi oamenii de vina de a-ți fi cauzat răni, iertarea înseamnă să renunți la controlul pe care îl are percepția victimizării asupra psihicului nostru. Eliberarea pe care o generează iertarea apare în tranziția către o stare mai înaltă de conștiință – nu numai în teorie, ci și energetic și biologic.

De fapt, consecința unui act sincer de iertare se găsește la granița miraculosului. După părerea mea, el poate conține chiar

energia care generează miracolele. Evaluează ceea ce trebuie să faci pentru a-i ierta pe alții și pe tine însuți, dacă este necesar. Dacă trebuie să contactezi o persoană pentru o discuție finală, fii sigur că nu porți, în agenda ta intimă, mesajul vinovăției. Dacă este așa, atunci nu ești cu adevărat gata să mergi mai departe. Dacă ai nevoie să împărtășești gândurile tale într-o scrisoare către persoana respectivă, fa astfel, dar, fii sigur că intenția ta nu este de a dezgropa morții și nici de a trimite încă un mesaj de furie.

În sfârșit, realizează pentru tine o ceremonie oficială în care să îți chemi spiritul înapoi din trecut și să eliberezi influența negativă din toate rănile tale. Fie că preferi un ritual sau o rugăciune personală, adoptă mesajul tău de iertare într-un mod "oficial" pentru a stabili un nou început.

Pasul 6 : Gândește iubire. Trăiește în apreciere și recunoștință. Permite schimbării să intre în viața ta, chiar și numai prin atitudinea ta. Și amintește-ți mereu de mesajul tuturor maeștrilor spirituali: păstrează spiritul în timpul acum. În limbajul lui Iisus: "Morții cu morții, viii cu viii/ Lasă morții și trăiește-ți viața." Iar după cum a spus Buddha: "Nu există decât acum."

Un lucru curios despre vindecare este că, în funcție de persoana cu care vorbești, poți crede ori că nimic nu este mai simplu, ori că nimic nu este mai complicat.

Chakra Patru este centrul sistemului energetic uman. Totul în și despre viața noastră funcționează pe baza combustibilului inimii noastre. Toți vom avea experiențe destinate să ne frângă inima, nu în jumătate, ci la modul total, într-o deschidere totală. Indiferent de cum este sfărâmată inima ta, întrebarea la care vei avea de răspuns va fi întotdeauna aceeași: Ce vei face cu durerea ta? O vei folosi ca pe o scuză pentru a-i conferi fricii și

mai multă autoritate asupra ta sau te vei elibera de autoritatea lumii fizice printr-un act de iertare? Întrebarea conținută în Chakra Patru îți va fi mereu prezentată de-a lungul vieții, până când răspunsul pe care îl vei da va deveni însăși eliberarea ta.

Energiile subtile ale Sefirotului Tif'eret și Taina Căsătoriei ne direcționează continuu pentru a ne descoperi și a ne iubi pe noi înșine. Această iubire este cheia esențială pentru a găsi fericirea despre care suntem convinși că există undeva în afara noastră, dar despre care textele spirituale ne amintesc că o vom găsi numai înlăuntrul nostru. Mult prea multor oameni le este teamă să se cunoască, fiind convinși că, această cunoaștere de sine înseamnă să trăiești singur, fără prieteni și parteneri. În timp ce efectul pe termen scurt al autocunoașterii poate cauza schimbări, efectele pe termen lung hrănite de conștiință, nu de frică, vor fi mai mult decât mulțumitoare. Nu are nici un rost să cauți să devii intuitiv conștient, apoi să faci totul pentru ca acea conștiință să nu-ți deranjeze viața. Singura cale către o conștiință spirituală este prin inimă. Acest adevăr nu este negociabil, indiferent de tradiția spirituală pe care o alege cineva drept mijloc de a cunoaște Divinul. Iubirea este Putere Divină.

Întrebări pentru auto-examinare

1. Ce amintiri emoționale mai trebuie să vindeci?
2. Care dintre relațiile din viața ta trebuie să fie vindecate?
3. Folosești vreodată rănile tale emoționale pentru a controla alți oameni sau alte situații? Dacă da, descrie.
4. Ți-ai permis vreodată să fii controlat de rănile altei persoane? Ce simți în legătură cu o eventuală repetare

a acestei situații? Ce pași ești gata să faci pentru a preveni un asemenea fapt pe viitor?

5. Ce temeri ai în legătură cu a deveni sănătos din punct de vedere emoțional?
6. Asociezi sănătatea emoțională cu o lipsă a nevoii de relații apropiate?
7. Cum înțelegi iertarea?
8. Care sunt persoanele pe care încă mai trebuie să le ierți și ce te oprește de la a te elibera de durerea asociată cu aceste persoane?
9. Ce ai făcut și trebuie iertat? Care sunt oamenii care se străduiesc să te ierte?
10. Cum înțelegi o relație apropiată sănătoasă? Îți dorești să renunți la a te mai folosi de rănile tale pentru a te deschide spre o asemenea relație sănătoasă?

CAPITOLUL V

Chakra Cinci: Puterea voinței

Chakra Cinci conține încercările prin care trecem pentru a ne preda spiritul și voința proprie voinței lui Dumnezeu. Din perspectivă spirituală, cel mai înalt țel al nostru este eliberarea totală a voinței personale în „mâna Divinității". Iisus și Buddha, ca și alți mari învățători, întruchipează măiestria acestei stări de conștiință – uniunea completă cu voința divină.

Localizare: Gâtul.

Conexiunea energetică cu corpul fizic: Gâtul, glanda tiroidă, traheea, esofagul, paratiroidele, hipotalamusul, vertebrele cervicale, gura, maxilarele și dinții.

Conexiunea energetică cu corpul emoțional/mental: Chakra Cinci rezonează cu numeroasele eforturi emoționale și mentale implicate în înțelegerea naturii puterii alegerii. Toate îmbolnăvirile au o legătură cu Chakra Cinci, pentru că alegerea este implicată în orice amănunt al vieții noastre și, prin urmare, în orice boală.

Conexiunea simbol/percepție: Provocarea simbolică a Chakrei Voinței este de a progresa prin maturizarea voinței, de la percepția tribală că oricine și orice în jurul tău are autoritate asupra ta, prin percepția că numai tu singur ai autoritate asupra ta, la percepția finală că adevărata autoritate provine din alinierea ta la voința lui Dumnezeu.

Fricile de bază: Frici legate de puterea voinței există în fiecare chakră, potrivite cu chakra respectivă. Ne este teamă că nu avem autoritatea sau puterea de a alege în propriile vieți, mai întâi în cadrul triburilor noastre, apoi în cadrul relațiilor personale și profesionale. Și apoi ne temem că nu avem autoritate asupra noastră înșine, că pierdem controlul când este vorba de răspunsul nostru la lucrurile importante: la bani, la putere, la controlul emoțional al unei alte persoane asupra bunăstării noastre. Și, în sfârșit, ne temem de voia lui Dumnezeu. Noțiunea de a lăsa puterea noastră de a alege unei forțe Divine rămâne cea mai mare luptă pentru individul care caută să devină conștient.

Puterile fundamentale: Încrederea; cunoașterea de sine și autoritatea personală; capacitatea de a lua decizii, știind că, indiferent ce decizie luăm, ne putem ține cuvântul față de noi înșine sau față de o altă persoană.

Conexiunea Sefirot/Taină: Chakra a cincea corespunde Sefirotului Hesed, reprezentând iubirea sau mila lui Dumnezeu și Sefirotului Gevurah, reprezentând judecata lui Dumnezeu. Acești doi sefiroți sunt brațul drept și brațul stâng al lui Dumnezeu, întruchipând natura echilibrată a voinței divine. Sensul acestor sefiroți este că Divinitatea este plină de milostenie și că numai Dumnezeu are dreptul de a judeca alegerile pe

care le facem. Sefirotul Hesed ne amintește să folosim cuvinte pline de iubire ca să comunicăm cu ceilalți, iar Sefirotul Gevurah ne aduce aminte să vorbim cu onoare și integritate. Taina Spovedaniei este aliniată cu Chakra Cinci simbolizând faptul că noi suntem total responsabili pentru felul în care ne utilizăm puterea voinței. Prin Taina Spovedaniei ni se oferă șansa de a ne salva spiritele din „misiunile negative" în care este posibil să le fi trimis noi înșine ca urmare a gândurilor sau acțiunilor noastre negative.

Adevărul sacru: Chakra Cinci este centrul alegerii și, în consecință, al karmei spirituale. Fiecare alegere pe care o facem, fiecare gând și sentiment pe care îl avem este un act de putere, care are consecințe biologice, sociale, personale, ambientale și globale. Noi suntem oriunde sunt gândurile noastre și astfel responsabilitatea noastră personală include contribuțiile noastre energetice. Ce alegeri am face dacă am putea vedea realmente consecințele lor energetice? Putem aborda acest mod de pre-vedere numai prin respectarea adevărului sacru: *Predarea voinței personale voinței Divine*. Lecțiile spirituale ale chakrei a cincea ne arată că acțiunile motivate de o voință personală care a avut încredere în autoritatea Divină creează cele mai bune efecte.

Gândurile și atitudinile unui individ beneficiază, de asemenea, acceptarea călăuzirii superioare. O femeie care mi-a vorbit despre o experiență în preajma morții vede fiecare alegere pe care o face ca având un impact energetic asupra întregului vieții. Asta deoarece, în timp ce se afla în acea stare dintre viața fizică și cea nonfizică, ca a revăzut toate alegerile pe care le făcuse în viață și a fost martoră la consecințele acestor acțiuni asupra ei însăși, aupra altor oameni și asupra întregului vieții. I s-a arătat că întotdeauna călăuzirea încerca să

penetreze în mintea ei conștientă. Fie că alegea o rochie sau o ocupație, nici o alegere nu era atât de neînsemnată încât să fie ignorată de Divinitate. La cumpărarea unei rochii i s-a arătat consecința energetică imediată a acestei „vânzări", de-a lungul unui lung lanț de oameni care fuseseră implicați în crearea și distribuirea acesteia. Femeia cere acum călăuzire înainte de fiecare decizie pe care trebuie să o ia, oricare ar fi aceasta.

Înțelegerea consecințelor energetice ale gândurilor și convingerilor noastre, ca și ale acțiunilor noastre, ne poate forța să devenim oneşti într-o nouă măsură. Minciuna, fie față de ceilalți, fie față de noi înșine, ar trebui să iasă din discuție. Vindecarea adevărată, completă, necesită onestitate față de sine. Incapacitatea de a fi onest obstrucționează vindecarea la fel de mult ca și incapacitatea de a ierta. Onestitatea și iertarea recuperează energia noastră -- spiritele noastre - din dimensiunea energetică a „trecutului". Chakra a cincea și lecțiile sale spirituale ne arată că puterea personală stă în gândurile și atitudinile noastre.

Consecințele fricii

Cele mai costisitoare consecințe energetice provin din acționarea sub imperiul fricii. Chiar atunci când alegerile făcute din frică ne conduc spre ceea ce dorim, ele produc, în general, și efecte secundare nedorite. Aceste surprize ne învață că alegerea din frică încalcă încrederea în călăuzirea Divină. Noi toți trăim, cel puțin periodic, în iluzia că avem controlul asupra vieții noastre. Căutăm banii și statutul social pentru a avea o mai mare putere de a alege și ca să nu trebuiască să urmăm alegerile pe care le fac alții pentru noi. Ideea că ne cere conștiința predarea voinței personale voinței Divine este în conflict deschis cu tot ceea ce am ajuns să considerăm măsura unui om puternic.

Astfel, putem repeta ciclul frică – surpriză – frică – surpriză până când atingem un punct de rugăciune: Tu alege, iar eu voi urma alegerea Ta. Odată ce emitem această rugăciune, călăuzirea poate pătrunde în vieţile noastre, împreună cu un şir nesfârşit de sincronicităţi şi coincidenţe – „interferenţa" Divină cu tot ce are ea mai bun.

Emily, în vârstă de treizeci şi cinci de ani, este o profesoară care şi-a pierdut piciorul stâng din cauza cancerului, cu treisprezece ani în urmă, la scurt timp după absolvirea colegiului. În timpul recuperării s-a întors acasă, ca să trăiască împreună cu părinţii ei. Ceea ce anticipaseră ei să fie o şedere de un an s-a transformat într-un deceniu, pentru că Emily nu îşi recăpătase independenţa şi devenise din ce în ce mai deprimată şi înspăimântată de perspectiva de a-şi purta singură de grijă. Îşi reduseseră activitatea fizică în aşa măsură că nu mai putea merge mai departe decât în jurul blocului său. Cu fiecare an care trecea, Emily se retrăgea şi mai mult în casa părinţilor, încetând, în cele din urmă, chiar şi plimbările de plăcere.

Părinţii i-au sugerat să facă terapie, dar nimic nu a avut vreun impact asupra sa. Aşa cum mi-a spus mama ei: „Tot ce făcea Emily, zi după zi, era să stăruie asupra convingerii că pierderea piciorului îi ruinase şansele de a se căsători şi de a avea familia ei sau orice viaţă pe cont propriu. Se simţea «stigmatizată» de experienţa sa cu cancerul şi comenta uneori că îşi dorea ca acesta să revină şi «să îşi termine treaba», după cum se exprima ea."

Ca urmare a bolii fiicei sale, mama lui Emily a început să fie interesată de tratamentele alternative. În perioada când ne-am întâlnit, ca şi soţul ei îşi făceau curaj să îi ceară lui Emily să se mute singură. Emily trebuia să înveţe să aibă grijă de nevoile sale fizice şi să îşi vindece starea psihică. Ea trebuia să se bizuie din nou pe puterea voinţei proprii.

Părinții lui Emily au închiriat un apartament și l-au mobilat pentru ea, iar Emily s-a mutat acolo supărată și înspăimântată. Le-a spus părinților că se simțea abandonată de ei. Însă, în mai puțin de o lună, a cunoscut o vecină, Laura, o mamă singură cu un fiu de zece ani, pe nume T.J. Băiatul se întorcea întotdeauna de la școală înainte ca mama lui să vină de la lucru. Emily îl auzea mișcând prin apartamentul lor, uitându-se la televizor, rontăind, așteptând în fiecare zi aproape trei ore singur până venea Laura acasă.

Într-o după-amiază, Emily se întorcea acasă de la magazin chiar în momentul când Laura venea de la muncă. Ele au început să discute despre T.J., iar Laura a spus că era îngrijorată de activitatea lui școlară și de perioada de timp cât era singur după școală. Dintr-odată, Emily s-a oferit nu numai să stea cu T.J. în fiecare zi, ci să-l și mediteze, de vreme ce era profesoară calificată. Laura a acceptat cu recunoștință și din după-amiaza următoare Emily a început să îl mediteze pe T.J.

În câteva săptămâni s-a dus vorba în cartier că „o profesoară minunata" era disponibilă pentru a supraveghea și medita copiii după școală. Emily a fost copleșită de cereri de la părinții care lucrau. L-a întrebat pe administratorul imobilului în care locuia dacă era vreo cameră disponibilă pentru trei ore în fiecare după-amiază și cum exista o asemenea cameră, s-au făcut aranjamentele financiare, iar Emily, în trei luni de la părăsirea căminului părintesc, „trăia din nou", după cum spunea ea însăși.

În timp ce îmi spunea povestea, Emily s-a referit de câteva ori la spontaneitatea cu care s-a oferit să îl mediteze pe T.J. Oferta „i-a zburat din gură" înainte de a avea vreo șansă să se gândească la asta, a spus ea. Dacă s-ar fi gândit, spunea ea, nu s-ar fi oferit niciodată să ajute. Cu siguranță, din cauză că un asemenea gest nu era în firea sa, a considerat, doar pentru un

moment, că „i se spusese" din ceruri să îl mediteze pe T.J. În cele din urmă, Emily a hotărât să creadă că fusese destinată să îl mediteze pe T.J., ca și pe ceilalți unsprezece copii care au intrat în grija sa, înainte de a se întoarce la catedră să predea, în toamna următoare.

Pentru un motiv oarecare, Emily a avut darul de a recunoaște călăuzirea. De îndată ce a început să aibă grijă de alții, teama ei de a nu fi îngrijită a scăzut. A înțeles că trăia dovada că Dumnezeu se ocupa de nevoile fiecăruia. Iar acest lucru i-a reînnoit credința.

Credința

Esența Chakrei Cinci este credința. Când avem încredere în cineva, încredințăm acelei persoane o parte din energia noastră; când avem încredere într-o idee, încredințăm o parte din energia noastră acelei idei; când avem încredere într-o frică, încredințăm o parte din energia noastră acelei frici. Ca urmare a acestor angajamente ale energiei noastre, noi – mintea, inima și viața noastră – ajungem să fim țesuți în consecințele acestor angajamente. Credința și puterea de a alege sunt, de fapt, puterea creației însăși. Noi suntem vasele prin care energia devine materie în această viață.

Prin urmare, testul spiritual inerent vieții noastre este cerința de a descoperi ce ne motivează să facem alegerile pe care le facem și dacă avem credință în fricile noastre sau în Divinitate. Toți avem nevoie să ne punem aceste întrebări ca o chestiune de reflecție spirituală sau ca rezultat al unei boli fizice. Toți ajungem la un moment când ne întrebăm: Cine are controlul asupra vieții mele? De ce nu ies lucrurile așa cum vreau eu? Indiferent de cât succes avem, la un moment dat

devenim conștienți că ne simțim incompleți. Un eveniment neplanificat sau o relație ori o îmbolnăvire, ne vor arăta că puterea noastră personală este insuficientă pentru a trece printr-o criză. Suntem meniți să devenim conștienți că puterea personală este limitată. Suntem meniți să ne mirăm dacă nu cumva o altă „forță" acționează în viața noastră și să întrebăm: De ce se întâmplă asta? Ce vrei de la mine? Ce sunt menit să fac? Care este rostul meu?

Dobândirea unei conștiențe asupra propriilor limitări, ne deschide spre cântărirea alegerilor pe care altfel nu le-am fi făcut. În momentele când viața noastră pare cel mai mult scăpată de sub control, noi putem deveni receptivi la o călăuzire care nu ar fi fost binevenită înainte. Atunci viața noastră o poate lua în direcții pe care nu le anticipasem niciodată. Mulți dintre noi încheie spunând: „Nu am crezut niciodată că voi face asta sau că voi trăi aici, dar o fac și totul este bine".

Ar putea să vă ajute să ajungeți la punctul de predare dacă puteți folosi imaginea simbolică a vieții văzute doar ca o călătorie spirituală. Toți am cunoscut oameni care și-au revenit din împrejurări cumplite și acordă credit faptului că au lăsat Divinitatea să preia conducerea. Și fiecare din acești oameni au împărtășit experiența de a spune Divinității: „Facă-se voia Ta și nu a mea". Dacă tot ce se cere este această mică rugăciune, de ce ne temem atâta de ea?

Rămânem speriați de faptul că prin recunoașterea voinței Divine – prin predarea voinței noastre unei voințe mai înalte – vom fi despărțiți de tot ce ne aduce confort fizic. Așa că ne zbatem cu voința noastră împotriva călăuzirii Divine: o invităm să intre, dar ne luptăm să o blocăm complet. Mereu observ la seminariile mele oameni care se află în această dilemă; ei caută călăuzirea adevărată și totuși se tem de ce le va spune acea voce.

Amintiți-vă că viața voastră fizică și calea voastră spirituală sunt una și aceeași. A avea plăcere în viața fizică este un țel spiritual în aceeași măsură cu a obține un corp fizic sănătos. Ambele sunt o consecință a urmării călăuzirii Divine când alegem modul în care trăim și când alegem să acționăm din credință și încredere. Predarea noastră în mâinile autorității Divine înseamnă eliberarea de iluziile fizice, și nu de deliciile și de confortul vieții fizice.

Energiile spirituale ale Chakrei Cinci ne călăuzesc către acest punct de predare. Sefirotul Hesed transferă în chakra a cincea energia divină a măreției prin iubire, care ne îndrumă să fim cât mai iubitori posibil în toate împrejurările. Uneori, cel mai mare act de iubire este de a te reține să judeci pe altul sau pe tine însuți. Din nou ni se reamintește că judecarea este o greșeală spirituală. Dezvoltarea disciplinei voinței ne permite să ne abținem de la a lansa gânduri negative spre alții sau spre noi înșine. Dacă nu judecăm, ajungem la înțelepciune și ne învingem fricile. Sefirotul Gevurah ne învață să ne eliberăm de nevoia de a ști de ce lucrurile se întâmplă cum se întâmplă și să avem încredere că, oricare ar fi motivul, acesta este o parte dintr-un proiect spiritual mai grandios.

Marnie, în vârstă de patruzeci și patru de ani, este o vindecătoare, o vindecătoare cu har adevărat, care și-a început munca după „o noapte neagră a sufletului", lungă de șapte ani, timp în care a trebuit să se vindece pe ea însăși. Când Marnie avea treizeci de ani, era asistentă socială în Scoția, ducea o viață activă, avea mulți prieteni și se bucura enorm de munca ei. Atunci a fost diagnosticată cu o boală „nediagnosticabilă".

Cu fiecare lună care trecea, Marnie dezvolta o durere din ce în ce mai mare, uneori în spate, alteori ca niște migrene intense, alteori la picioare. În cele din urmă, durerea a forțat-o

să își lase slujba. A petrecut aproape doi ani mergând de la un specialist la altul, dar nici unul din ei nu a putut s-o ajute să înțeleagă această durere cronică și pierderea ocazională a echilibrului, ori să îi prescrie un tratament eficient.

Marnie s-a scufundat în depresie. Prietenii i-au sugerat să caute ajutorul terapiilor alternative, în care nu crezuse niciodată. Într-o zi, un prieten a apărut acasă la Marnie cu o colecție de cărți de îngrijiri alternative, printre care erau și scrierile lui Sai Baba, un maestru spiritual care trăia în India. Marnie a citit materialul, dar l-a respins ca fiind genul de nonsens pe care „numai mințile religioase l-ar putea crede". Încă șase luni de durere au forțat-o pe Marnie să retracteze aceste cuvinte, când a călătorit în India ca să încerce să obțină o întâlnire particulară cu Sai Baba. A petrecut trei săptămâni în ashramul lui, dar nu l-a văzut niciodată în particular. S-a întors în Scoția încă și mai deznădăjduită decât înainte. Totuși, la scurt timp de la întoarcerea acasă, Marnie a avut o serie de vise în care i se punea continuu o singură întrebare: Poți accepta ceea ce ti-am dat?

La început Marnie s-a gândit că visele erau doar urmarea excursiei sale în India și ale numeroaselor conversații despre natura voinței lui Dumnezeu cu privire la oameni. Apoi un prieten i-a sugerat să trateze visele ca și cum i s-ar pune cu adevărat o problemă spirituală. Așa cum spunea Marnie: „Nu aveam nimic de pierdut, așa că de ce să nu o fac?"

Data următoare când a avut visul, a răspuns la întrebare: „Da, voi accepta ceea ce mi-ai dat". În momentul în care a spus da, s-a simțit îmbăiată în lumină și pentru prima dată după ani întregi a fost eliberată de durere. Când s-a trezit a sperat că boala dispăruse, dar în realitate nu a fost așa, ci s-a înrăutățit treptat în următorii patru ani. A revenit mereu asupra acelui vis, cu convingerea că nu era cu adevărat un vis, totuși a continuat

să experimenteze furie și disperare, simțind uneori că Dumnezeu îi cerea să sufere fără nici un motiv.

Într-o noapte, în timp ce plângea, Marnie a spus că a ajuns la „predare". Credea că fusese în acea stare de conștiință de când cu visul, dar abia în acea noapte a înțeles: „Eram în stare de resemnare, nu de predare. Trăiam cu acel tip de atitudine care spune: «Foarte bine, am să fac asta. Acum răsplătește-mă făcându-mă să mă simt mai bine». Și apoi, în acea noapte, am înțeles că aș putea să nu mă simt niciodată mai bine și, dacă era așa, ce i-aș fi putut spune lui Dumnezeu? Atunci m-am predat complet. Am spus: Orice alegi pentru mine, așa să fie. Dă-mi doar putere."

Durerea lui Marnie s-a ușurat instantaneu, iar mâinile ei s-au umplut cu căldură – nu căldura corporală obișnuită, ci „căldură spirituală". A știut imediat că acea căldură care îi curgea prin mâini avea puterea de a-i ajuta pe alții, cu toate că, în mod ironic, ea însăși ar fi putut să nu fie capabilă „să bea din acea fântână". Râdea, pur și simplu, de starea sa, pentru că era „exact ca în povestirile misticilor din vechime, despre care citisem – numai că cine s-ar fi gândit că eu mă voi califica pentru treburile lor?"

Marnie este acum o vindecătoare foarte iubită și respectată și, deși corpul său fizic s-a vindecat substanțial de acea durere nediagnosticată, încă mai are momente dificile. Dar, cum spune Marnie: „Aș trece din nou prin toate acestea - dat fiind cine sunt eu astăzi și ce știu - pentru privilegiul de a-i ajuta pe alții așa cum pot să o fac acum." Povestea ei este remarcabilă pentru mine datorită înțelegerii adânci a diferenței dintre predare și resemnare și pentru că a trecut prin mitul că, odată ce îi spunem „da" lui Dumnezeu, totul va fi perfect imediat. A spune da stării noastre fizice este prima parte – un act care poate schimba sau nu starea noastră – și a spune da programării lui Dumnezeu este a doua parte.

Actul Spovedaniei ne salvează spiritele de consecințele alegerilor noastre. Când aflăm mai multe despre natura noastră energetică, înțelegem cât de mult rămân spiritele atașate de evenimentele și de gândurile negative, trecute și prezente. Spovedania este mult mai mult decât recunoașterea publică a unei greșeli. În termeni energetici, ea este recunoașterea faptului că am devenit conștienți de – și deci mai puternici în raport cu – o frică ce înainte ne comandase spiritul. Simbolic, spovedania eliberează spiritele de fricile din trecut și de tiparele de gândire negativă. A rămâne atașați de evenimente și convingeri negative este toxic pentru minți, spiritele, celulele, țesuturile și viețile noastre.

Karma reprezintă energia și consecințele fizice ale alegerilor pe care le facem. Alegerile negative generează situații care revin pentru a ne învăța cum să facem alegeri pozitive. Odată ce învățăm lecția și facem o alegere pozitivă, situația nu se mai repetă, pentru că spiritul nostru nu mai este atașat de alegerea negativă care a dat naștere lecției. În culturile vestice, acest gen de lecții este recunoscut în proverbe ca: „Ce semeni, aceea culegi." sau „De ce ți-e frică, de-aia nu scapi". Actele de confesiune înseamnă că ne recunoaștem responsabilitatea pentru ceea ce am creat și că înțelegem greșeala din alegerile noastre. În termeni energetici acest ritual ne eliberează spiritul din ciclurile dureroase de învățare și ne redirecționează către energiile pozitive, creative ale vieții.

Atât de esențială este spovedania pentru sănătatea minții, a corpului și a spiritului nostru, încât nu ne putem opri să ne confesăm. Nevoia de a ne curăța spiritele de amintirile dominate de vinovăție este mai puternică decât nevoia de liniște. Așa cum mi-a spus un funcționar de la o închisoare, „mulți criminali sunt prinși pentru că simt nevoia să spună ce au făcut măcar unei persoane. Și, deși poate părea o fanfaronadă la momentul acela, este totuși o formă de confesiune pe care eu o numesc confesiune de stradă."

Psihoterapeuții au devenit confesorii timpurilor moderne. Cu ei încercăm să ne rezolvăm luptele psihologice și emoționale, explorând deschis părțile întunecate și controlând fricile naturii noastre și ale sufletului nostru. Dulcea energie a vindecării curge în sistemul nostru energetic de fiecare dată când sfărâmăm autoritatea unei frici asupra ființei noastre și o înlocuim cu un sentiment de sine mai puternic. În limbajul spovedaniei, aceste borne terapeutice sunt totuna cu chemarea spiritului nostru înapoi din misiunile negative în care le-am trimis.

Știind acum că Chakra Cinci ne învață cum să ne folosim voința și înregistrează instrucțiunile pe care le dăm spiritului nostru, cum facem față lecțiilor acesteia?

Între cap și inimă

De vreme ce acest centru al voinței este localizat între energiile inimii și cele ale minții, trebuie să învățăm cum să echilibrăm răspunsurile noastre la solicitările acestor lecții, între Cap și Inimă. De obicei, în copilărie suntem direcționați către una din aceste două energii conducătoare: băieții sunt împinși să își folosească energia mentală, iar fetele inima.

Energia mentală alimentează lumea exterioară, în timp ce energia inimii ne alimentează domeniile personale. De secole, cultura noastră ne-a învățat că energia emoțională ne slăbește capacitatea de a lua decizii necesare și rapide și că energia mentală este practic inutilă în domeniul emoțional, după cum remarca și un vechi aforism care spune că rațiunea nu poate câștiga nici un război împotriva unei alegeri din inimă. De secole, până în anii 1960, această separare a fost acceptabilă. Apoi, deceniul în care Capul s-a întâlnit cu Inima a redefinit individul echilibrat ca fiind unul care operează cu inima și mintea la unison.

Dacă mintea și inima nu comunică clar una cu alta, una o va domina pe cealaltă. Când conduce mintea, suferim din punct de vedere emoțional, pentru că transformăm informațiile emoționale într-un inamic. Căutăm să controlăm toate situațiile și relațiile și menținem autoritatea asupra emoțiilor. Când conduce inima, tindem să menținem iluzia că totul este bine. Fie că dictează mintea, fie inima, voința este motivată de frică și de scopul meschin de a controla, nu de un sentiment de siguranță interioară. Acest dezechilibru al capului și al inimii transformă oamenii în ființe dependente. În termeni energetici, orice comportament motivat de frica de creștere interioară se descrie ca o dependență. Chiar comportamentul care este, de obicei, sănătos – exerciții fizice sau meditație, de exemplu – poate reprezenta o dependență dacă este folosit pentru a evita durerea sau introspecția personală. Orice disciplină poate deveni un blocaj intenționat între mintea conștientă și cea inconștientă, care spune: "Vreau călăuzire, dar nu-mi da nici o veste proastă". Încercăm chiar să direcționăm însăși călăuzirea pe care o căutăm. Sfârșim trăind într-un ciclu aparent fără sfârșit, mental dorind schimbarea, dar emoțional temându-ne de ea la fiecare cotitură.

Singurul mod de a ieși din acest tipar este de a face alegeri care angajează puterea unită a minții și a inimii. Este ușor să te menții într-un șablon remanent, pretinzând că nu știi ce să faci mai departe. Dar acest lucru este rareori adevărat. Când suntem într-un șablon remanent, este din cauză că știm exact ce ar trebui să facem mai departe, dar suntem îngroziți să acționăm astfel. Ieșirea din repetiția ciclurilor din viața noastră necesită doar o alegere puternică, ce tinteşte spre mâine, și nu spre ieri. Decizii care spun: "Gata – nu mai accept acest tip de tratament", sau "Nu mai pot sta aici nici o zi în plus, trebuie să plec", conțin calitatea puterii care unește ambele energii, ale minții și ale

inimii, iar viețile noastre încep să se schimbe aproape instantaneu ca rezultat al autorității prezente în acest grad intens de alegere. Se admite că este înspăimântător să-ți părăsești satisfacțiile obișnuite ale vieții, chiar dacă acea viață este adesea disperat de tristă. Dar schimbarea este înfricoșătoare, iar speranța ca acel sentiment de siguranță să vină înainte de a face o mișcare decisivă are ca rezultat doar mai mult zbucium interior, pentru că singura modalitate de a căpăta acel sentiment de securitate este de a intra în vârtejul schimbării și de a ieși prin celălalt capăt, cu sentimentul că ești din nou viu.

Eileen Caddy, unul dintre cei trei fondatori ai comunității spirituale de la Findhorn din nordul Scoției, a avut o viață interesantă, plină de schimbări și provocări pe când învăța să se încreadă în călăuzirea divină și să se supună instrucțiunilor ei. A primit îndrumarea, pe care o creditează ca fiind vocea lui Hristos, să-și părăsească primul soț și cei cinci copii ai lor și să facă un parteneriat cu un bărbat numit Peter Caddy. Cu toate că a urmat această călăuzire, următorii săi ani au fost tumultuoși, în parte pentru că Peter era căsătorit atunci. În cele din urmă, Peter și-a părăsit soția, s-a căsătorit cu Eileen și a preluat conducerea unui hotel în declin din orașul Forres din nordul Scoției. Au avut trei copii și în timp ce Eileen oferea călăuzire, Peter a transformat în scurt timp acest hotel de slabă calitate într-o întreprindere de patru stele. În acești ani, Eileen a păstrat o legătură minimă cu ceilalți cinci copii ai săi, deși propria călăuzire îi spunea că până la urmă se va împăca cu aceștia, lucru care s-a dovedit exact. Călăuzirea lui Eileen, așa cum au ajuns amândoi să înțeleagă, venea dintr-un loc profund spiritual.

Spre uimirea tuturor, pe când hotelul era în culmea succesului, Peter a fost concediat. El și Eileen au fost șocați de veste, pentru că nu se așteptaseră în nici un caz să fie răsplătiți pentru conducerea hotelului cu hârtii de concediere. Dar, încă o dată,

călăuzirea lui Eileen i-a învățat să închirieze o rulotă într-un camping local numit Findhorn. Acolo li s-a spus să planteze o grădină – o idee aparent ridicolă, dat fiind climatul, locația și lumina solară insuficientă. Totuși, au urmat instrucțiunile și în scurt timp li s-a alăturat încă o femeie, Dorothy McLean.

Ca și Eileen, Dorothy era un canal, numai că îndrumarea ei venea de la "energiile naturii", care o învățau cum să coopereze cu ele în modalități co-creative. Energiile naturii au promis să intensifice creșterea grădinii pentru exact șapte ani, pentru a arăta ce se poate realiza atunci când forțele spirituale, umane și naturale ale vieții lucrează împreună.

Grădina a înflorit așa cum fusese promis. Vegetația a atins proporții nemaivăzute. Zvonurile despre această grădină "magică" au ajuns curând pe calea undelor și oameni din toată lumea călătoreau spre acest loc îndepărtat ca să o vadă cu ochii lor. Nici unul nu a fost dezamăgit; chiar sceptici horticultori au trebuit să admită că grădina era spectaculoasă. Când erau întrebați despre sursa acestei producții magnifice, Dorothy, Peter și Eileen spuneau adevărul: "Urmăm voința Divinității".

În cele din urmă, în jurul acestei grădini s-a format o comunitate. Cu o disciplină remarcabilă, Eileen a început să mediteze de la miezul nopții până la șase dimineața la baia publică, singurul loc în care putea găsi intimitate. Mica lor rulotă, cu greu destul de spațioasă pentru o persoană, adăpostea acum șase. În fiecare dimineață, Eileen apărea și îi transmitea lui Peter instrucțiunile pe care le primise în timpul nopții. El le urma întocmai, folosindu-și calitățile manageriale pentru a veghea dacă toți membrii comunității îi ascultau ordinele. Au fost construite clădiri, s-au creat obișnuințe și în curând o comunitate înfloritoare se ridica și funcționa.

După șapte ani, așa cum fusese promis, vegetația a revenit la dimensiunile normale. Apoi Eileen a primit instrucțiuni că lui

Peter nu-i va mai fi transmisă nici o îndrumare și că el va trebui să-și caute propria cale și propria voce. Această știre a încordat relația lor și l-a făcut pe Peter să caute în alte părți prin comunitate pentru îndrumare. În scurt timp, oamenii se întreceau să-l influențeze pe Peter. A rezultat un haos și Eileen a ajuns la depresie. În cele din urmă, Peter i-a spus lui Eileen că o părăsește, pe ea și comunitatea, și că niciodată nu o iubise cu adevărat. Devastată emoțional de destăinuirea lui Peter și de divorț, Eileen se mira cum putea fi răsplătită astfel pentru că urmase călăuzirea Divină.

Astăzi Eileen spune că luptele și disperarea ei, și chiar și divorțul, se datorau "rezistenței în fața lui Dumnezeu". Deși urmase îndrumarea pe care o primise, spune ea, în realitate nu a dorit să facă acest lucru și, ca rezultat, a fost în conflict în cea mai mare parte a timpului. Ea trebuia să învețe credința și încrederea în conexiunea sa cu "conștiința Christică", cum numește ea călăuzirea primită. Aceasta era misiunea ei spirituală personală.

Acum, Eileen spune că forța lui Dumnezeu este o realitate lăuntrică a ei, care o îndrumă întotdeauna. Este devotată servirii celor din jur și simte că recompensele au fost numeroase. "Am o familie în sensul arhetipal. Sunt înconjurată de o comunitate care este familia mea. Am o casă frumoasă, relații iubitoare cu toți copiii mei și o relație intimă cu Dumnezeu. Mă simt profund binecuvântată".

Legătura lui Eileen cu energia christică reflectă o cale spirituală contemporană. Viața sa a cuprins ambele căi spirituale, cea veche și cea nouă: cea veche, în care liderul spiritual accepta privațiunile vieții și contemplarea solitară ca intermediar între ceilalți și Dumnezeu; și cea nouă, în care individul trăiește într-o comunitate spirituală. Eileen trăiește cu marile încercări, cu binecuvântările și recompensele călăuzirii

Divine. Viața ei este plină de miracole și sincronicități frecvente. Renunțarea la voința proprie pentru călăuzirea Divină poate avea ca rezultat experiențe dificile, împreună cu o mare pătrundere psihologică.

Poți experimenta un sfârșit dureros al multor faze ale vieții, cum ar fi căsătoria sau ocupația. Dar încă nu am întâlnit persoana care să fi simțit că rezultatul final al uniunii cu autoritatea Divină nu a meritat prețul. Nici o relatare nu captează această experiență mai bine decât lecția originală a predării, povestea lui Iov.

Iov era un om care avea o mare credință și o bogăție uriașă și se mândrea cu amândouă. Satana i-a cerut lui Dumnezeu să îi permită să îl pună la încercare pe Iov, pretinzând că îl poate face să își piardă credința în Dumnezeu. Dumnezeu s-a învoit. Mai întâi, Satana l-a făcut să își piardă posesiunile și copiii, dar Iov a rămas credincios lui Dumnezeu, convins că dacă asta a fost voia lui Dumnezeu pentru el, așa să fie. Apoi lui Iov i s-a dat o boală, iar soția lui l-a sfătuit să "îl mustre pe Dumnezeu" pentru nenorocirile lor din ce în ce mai mari. Iov a rămas credincios. Soția lui a murit.

Iov a fost vizitat de prietenii săi Elifaz, Bildad și Țafar, care i-au oferit compasiunea lor și cu care a discutat despre natura justiției Divine. Ei credeau că Dumnezeu n-ar pedepsi niciodată "un om drept", prin urmare Iov trebuie să fi făcut ceva care a ofensat cerul. Iov și-a declarat solemn nevinovăția și a spus că suferința sa era o parte a experienței universale a nedreptății. Când Iov a ajuns să creadă că poate, la urma urmei, Dumnezeu era nedrept făcându-l să sufere, un tânăr pe nume Elihu s-a alăturat lui Iov și prietenilor săi și i-a dojenit aspru pentru convingerea lor că ar putea cunoaște "mintea lui Dumnezeu" și pentru simțământul că Dumnezeu le-ar fi datorat vreo explicație pentru hotărârile Lui.

În cele din urmă, Dumnezeu i-a vorbit lui Iov și l-a învățat despre diferența dintre voința omenească și voința Divină. Dumnezeu l-a întrebat pe Iov: "Unde erai tu când am întemeiat Pământul?" și "Ai poruncit tu dimineții vreodată și i-ai arătat aurorei care este locul ei?". Iov a înțeles nebunia de a concura cu voința lui Dumnezeu și s-a căit. El le-a împărtășit prietenilor săi adevărul pe care îl învățase: că nici un muritor nu va putea cunoaște vreodată mintea lui Dumnezeu, că singurul act de credință adevărată este de a accepta tot ce ne cere Dumnezeu și că Dumnezeu nu datorează nici unui muritor vreo explicație pentru hotărârile Lui. Atunci Iov a lăsat voința lui în mâinile lui Dumnezeu, spunând: "Am vorbit o dată și încă o dată nu voi mai vorbi". Dumnezeu i-a dat lui Iov o altă familie și i-a dublat averile pământești.

Necontenit, provocările pe care le înfruntăm ne fac să ne întrebăm care este voia lui Dumnezeu pentru noi. Adesea ne gândim la voia lui Dumnezeu pentru noi ca la o sarcină, o slujbă, un mijloc de a acumula putere pentru noi înșine. Dar adevărul este că voința Divină ne va conduce în primul rând să învățăm despre natura spiritului și a lui Dumnezeu.

Cel mai mare act de voință cu care ne putem investi spiritele este să alegem să trăim conform acestor reguli:

1. Să nu judecăm.
2. Să nu avem așteptări.
3. Să renunțăm la nevoia de a ști de ce lucrurile se petrec cum se petrec.
4. Să avem încredere că evenimentele neprogramate din viețile noastre sunt o formă de îndrumare spirituală.
5. Să avem curajul de a face alegerile pe care trebuie să le facem, să acceptăm ceea ce nu putem schimba și să avem înțelepciunea de a vedea diferența.

Întrebări pentru auto-examinare

1. Care este definiția ta pentru o persoană cu voință puternică?
2. Care sunt oamenii din viața ta care au controlul asupra voinței tale și de ce?
3. Cauți să îi controlezi pe ceilalți? Dacă da, cine sunt aceștia și de ce trebuie să îi controlezi?
4. Ești capabil să te exprimi cinstit și deschis când trebuie? Dacă nu, de ce?
5. Ești în stare să-ți dai seama când primești îndrumarea și să asculți de ea?
6. Ai încredere în călăuzirea care nu are nici o "dovadă" a rezultatului atașată de ea?
7. Ce temeri ai asociat cu călăuzirea divină?
8. Te rogi pentru ajutor în vederea împlinirii planurilor tale sau ești capabil să spui: "Voi face ceea ce Cerul mă conduce să fac".
9. Ce te face să pierzi controlul asupra propriei voințe?
10. Te târguiești cu tine însuți în situațiile în care știi că trebuie să faci schimbări, dar amâni în permanență să treci la acțiune? Dacă da, identifică acele situații și motivele pentru care nu vrei să acționezi.

CAPITOLUL VI

Chakra Șase: Puterea minții

Chakra a șasea implică acele capacități mentale și de raționament și aptitudinea psihologică de a ne evalua convingerile și atitudinile. Chakra Minții este în rezonanță cu energiile sufletului nostru, cu forțele psihologice ale conștientului și ale subconștientului nostru. În literatura spirituală orientală, chakra a șasea este „al treilea ochi", centrul spiritual în care interacțiunea dintre minte și suflet poate conduce la perceptic intuitivă și la înțelepciune. Aceasta este chakra înțelepciunii.

Experiențele Chakrei Șase sunt: deschiderea minții; dezvoltarea unei minți impersonale; recăpătarea puterii proprii prin eliberarea de „adevărurile false și artificiale"; să învățăm să acționăm după îndrumarea interioară și să facem deosebirea între gândurile motivate de putere și cele motivate de frică și de iluzie.

Localizare: centrul frunții.

Conexiunea energetică cu corpul fizic: creierul și sistemul nervos, glandele pituitară și pineală, ochii, urechile și nasul.

Conexiunea energetică cu corpul emoțional/mental: Chakra Șase ne leagă cu corpul nostru mental, cu inteligența și caracteristicile psihologice. Caracterisiticile psihologice sunt o combinație între ceea ce știm și ceea ce considerăm a fi adevărat, o combinație unică de fapte, frici, experiențe personale și amintiri care sunt permanent active în corpul nostru energetic mental.

Conexiunea simbol/percepție: Chakra Șase activează lecțiile care ne conduc spre înțelepciune. Atingem înțelepciunea atât prin experiențele de viață, cât și prin dobândirea capacității de percepție discriminatorie izvorâtă din detașare. Percepția simbolică este „detașarea parțial dobândită" – o stare a minții aflată dincolo de influența „minții personale" sau a „minții începătorului" - care poate conduce la puterea și capacitatea de pătrundere a „minții impersonale" sau a minții deschise.

Conexiunea sefirot/taină: Sefirotul Binah, reprezentând înțelegerea divină și sefirotul Hokhmah, reprezentând înțelepciunea divină, sunt aliniate cu Chakra Șase. Binah este uterul Mamei Divine, care primește sămânța concepției de la Hokhmah, identificat ca „începutul". Unitatea acestor două forțe crează sefiroții de mai jos. Binah și Hokhmah sunt simboluri ale adevărului universal: „gândul" este înainte de „formă", iar creația începe în dimensiunea energetică.

Binah și Hokhmah ne atrag atenția să devenim conștienți de ceea ce creăm – să ne folosim pe deplin mintea atunci când comandăm energiei să devină materie. Această perspectivă leagă acești doi sefiroți de taina creștină a hirotonisirii.

Simbolic, hirotonisirea înseamnă sarcina pe care cineva este chemat să o îndeplinească punându-se în serviciul celorlalți.

Din perspectivă arhetipală, înseamnă recunoașterea din partea celorlalți că ai percepția unică și înțelepciunea care te conduc să îi ajuți pe alții: ca mamă, vindecător, profesor, sportiv sau prieten loial. Preoția, desigur, este rolul asociat în mod tradițional cu taina hirotonisirii. Totuși, simbolic, hirotonisirea înseamnă orice experiență sau onoare prin care comunitatea ta recunoaște că beneficiază la fel de mult ca tine de pe urma căii de servire condusă din interiorul tău. Acest factor de avantaj reciproc identifică chemarea ta „predestinată". Frumusețea înțelesului simbolic al hirotonisirii este recunoașterea adevărului că orice individ este capabil să aducă contribuții profund semnificative în viața celorlalți, nu doar prin profesia sa, cât, și mai important, prin calitatea persoanei care devine. Taina Hirotonisirii încearcă să recunoască simbolic contribuțiile spiritului nostru în viața celorlalți, mult mai mult decât contribuțiile aduse prin îndatoririle noastre.

Fricile de bază: O lipsă a dorinței de a privi înlăuntru și de a-ți dezgropa fricile; frica de adevăr atunci când rațiunea este încețoșată; frica de o judecată realistă exprimată; frica de a te baza pe un sfat din exterior; frica de disciplină; frica de partea întunecată a sinelui și de atributele acesteia.

Forțele fundamentale: Capacități și abilități intelectuale, evaluarea cunoașterii conștiente și a celei inconștiente; primirea inspirației; generarea marilor acte de creativitate și inteligența rațional-emoțională intuitivă.

Adevărul sacru: Adevărul sacru al Chakrei Șase este: *Caută numai adevărul*. Ea ne silește să cercetăm permanent diferența dintre adevăr și iluzie, cele două forțe prezente în fiecare clipă. Separarea adevărului de iluzie este mai mult o

sarcină a minții decât a creierului. Creierul comandă comportamentul corpului fizic, însă mintea comandă comportamentul corpului energetic, ceea ce reprezintă relația noastră cu gândirea și cu percepția. Creierul este instrumentul fizic prin care gândul este transformat în acțiune, iar percepția - și tot ce este asociat cu ea, de exemplu faptul de a deveni conștient -- este o caracteristică a minții. Când devii conștient, ești capabil să te detașezi de percepțiile subiective și să vezi adevărul sau înțelesul simbolic într-o situație. Detașarea nu înseamnă să încetezi să îți pese. Înseamnă să-ți liniștești vocile conduse de frică. Cel care a ajuns la postura interioară de detașare are un sentiment de sine atât de complet, încât influențele exterioare nu au nici o putere asupra conștiinței sale. O astfel de claritate a minții și a sinelui este esența înțelepciunii, una din puterile divine ale Chakrei Șase.

Punerea în practică a detașării

Cum pune în practică cineva detașarea în viața sa? Povestea lui Pete arată o modalitate practică de utilizare a acestei învățături. Pete m-a contactat pentru a-i face o evaluare în timpul unei crize personale serioase. După șaptesprezece ani, soția îl anunțase că nu îl mai iubea și că voia să divorțeze. E de înțeles că Pete era devastat, ca și cei patru copii ai lor. I-am sugerat ca, măcar pentru o clipă, să încerce să vadă această situație dintr-un punct de vedere detașat. Suspectam că soția lui se redefinea pe ea însăși, dincolo de rolul de îngrijitoare – rol în care trăise cea mai mare parte a vieții. În copilăria ei avusese grijă de frații mai mici; se măritase la șaptesprezece ani și devenise mamă la optsprezece ani. Acum, la patruzeci, devenea conștientă de ea însăși și de propriile sale nevoi și

probabil că avea o aventură. I-am spus lui Pete că soția sa era probabil foarte speriată de ceea ce simțea și că, dacă ar fi avut un vocabular terapeutic, poate că, în loc să fie panicată, ar fi fost capabilă să descrie noile energii emoționale pe care le trăia. Aventura ei era o încercare de a fugi de ceea ce se întâmpla înlăuntrul său. Probabil că nu simțea nimic pentru bărbatul cu care se implicase în relația extraconjugală, chiar dacă în acel moment era posibil să nu realizeze acest lucru. Ea alesese să aibă o aventură pentru că nu-și putea imagina un alt mod de a-și părăsi soțul și copiii. Opțiunea de a căuta ajutor terapeutic nu făcea parte din cultura ei sau din procesul său de gândire.

I-am spus lui Pete că, oricât de greu ar fi de crezut, adevărul era că, în acest punct al vieții sale, soția lui ar fi răspuns în același mod indiferent cine i-ar fi fost soț, pentru că ea trecea printr-un proces de autodescoperire care nu avea nimic de-a face cu el. Ea nu știa că intrase într-o experiență a „nopții negre". Pete trebuia să facă eforturi ca să nu ia actele de respingere și furia ei ca pe ceva personal, pentru că, deși el era cu certitudine o țintă a manifestărilor ei emoționale negative, ea era mai furioasă din cauza propriei confuzii decât din cauza lui.

Pete a fost capabil să asimileze această informație și să lucreze cu ea. Deși el și soția sa au hotărât să divorțeze, de fiecare dată când se trezea scufundându-se în jale și suferință pentru distrugerea familiei sale, Pete se întorcea la un mod mai impersonal de a vedea această criză. Nu la mult timp de la prima noastră conversație, a descoperit că soția sa avusese o aventură cu unul dintre prietenii lui și că, într-adevăr, această aventură se terminase. A înțeles că soția lui nu era îndrăgostită de celălalt bărbat, ci încerca să găsească o ieșire din propria sa confuzie. I-am spus lui Pete că ea ar putea, mai mult decât probabil, să continue rezolvarea crizei încercând să-și găsească altă pereche, dar acest lucru nu va funcționa niciodată. Orice

relație era menită să eșueze pentru că găsirea unei alte relații – și, prin urmare, reintrarea în rolul de îngrijitoare – nu era soluția pentru durerea ei. Până la urmă ar fi fost forțată să pătrundă în interiorul său si să lucreze pentru a vindeca adevărata sursă a suferinței. A deveni detașați și conștienți înseamnă ca anumite percepții din mințile noastre să ne pătrundă în trupuri. Înseamnă contopirea cu percepțiile care reprezintă adevărul și trăirea lor astfel încât puterea lor să devină una și aceeași cu propria noastră energie.

Să luăm ca exemplu adevărul: „Schimbarea este constantă". Mental, putem asimila această învățătură fără mare greutate. Cu toate acestea, când se produc schimbări în viața noastră – când observăm că îmbătrânim, când oamenii pe care îi iubim mor sau când relațiile intime și pline de iubire se răcesc acest adevăr ne terorizează. Adesea avem nevoie de ani întregi ca să ne revenim de pe urma unor schimbări, pentru că sperasem ca acele lucruri – indiferent care – vor rămâne la fel. Noi știam tot timpul că ele se vor schimba, dar nu ne puteam opri să sperăm că energia schimbării va ocoli această parte a vieții noastre.

Chiar atunci când adevărul „schimbarea este constantă" este simțit ca un dușman care a măturat o parte fericită a vieții noastre, momentele de singurătate se vor termina și va începe o nouă perioadă a vieții. Promisiunea adevărului „schimbarea este constantă" este că, întotdeauna, după un sfârșit, urmează un nou început.

Conștiența este capacitatea de a te elibera de vechi și de a îmbrățișa noul, înțelegând faptul că toate lucrurile se termină la momentul potrivit și că toate lucrurile încep la momentul potrivit. Este dificil să înveți să trăiești cu acest adevăr, pentru că ființele umane caută stabilitatea – adică absența schimbării.

Prin urmare, a deveni conștient înseamnă a trăi pe deplin în momentul prezent, cunoscând faptul că mâine nici o situație și nici o persoană nu va mai fi absolut aceeași. Când schimbarea se produce, lucrăm s-o interpretăm ca pe o parte normală a vieții și ne străduim „să curgem împreună cu ea", așa cum ne sfătuiește Tao Te Ching, și nu împotriva ei. Încercarea de a face ca lucrurile să rămână la fel este pe cât de inutilă, pe atât de imposibilă. Misiunea noastră este de a contribui cu tot ce avem mai bun în fiecare situație, înțelegând faptul că noi influențăm, dar nu controlăm ceea ce vom experimenta mâine.

Adesea, după ce țin conferințe despre detașare, grupurile îmi răspund că detașarea pare prea rece și prea impersonală. Dar aceasta nu este o percepție exactă a detașării. La un seminar am cerut fiecărui participant să vorbească despre o situație pe care ar fi considerat-o extrem de amenințătoare. Un bărbat a spus că lui i-ar fi foarte greu să se întoarcă la birou și să afle că i-au fost retrase responsabilitățile de către conducere. I-am spus să-și imagineze că era eliberat de legăturile cu afacerile lui și că își putea crea orice opțiuni dorea pentru el însuși. I-am spus să vizualizeze că afacerea era doar un strop de energie în viața lui, în loc de un ocean de energie și că energia creativă îl invada din abundență. Apoi i-am cerut să își imagineze că intra în biroul său și afla că îl concediaseră. „Acum", i-am spus, „cum ai reacționa?". El a râs și a răspuns că, dată fiind imaginea de sine pe care o avea acum în minte, nu i-ar mai păsa deloc dacă ar fi fost concediat. Pur și simplu s-ar fi simțit bine, pentru că ar fi fost capabil să atragă spre el următorul loc de muncă.

Acesta este sensul detașării: înțelegerea faptului că nici o persoană sau grup de oameni nu îți poate hotărî calea în viață. Astfel, când schimbarea vine în viața ta, este din cauză că o mișcare mai cuprinzătoare te antrenează împreună cu ea. Poate

părea că un grup de oameni conspiră să te îndepărteze dintr-o slujbă – dar aceasta este o iluzie. Dacă tu alegi să crezi această iluzie, ea te va ține captiv, poate chiar întreaga viață. Dar dacă nu ar fi fost momentul potrivit pentru ca tu să mergi mai departe, „conspirația" nu ar fi avut succes. Acesta este adevărul mai înalt al schimbărilor din această viață, iar percepția simbolică ce însoțește detașarea îți permite să îl vezi. Categoric, nici unul dintre noi nu se trezește într-o dimineață și anunță: „Cred că voi deveni conștient astăzi". Suntem atrași de dorința de a extinde parametrii minților noastre în toate misterele pe care le întâlnim.

Noi toți experimentăm și vom continua să experimentăm relații și evenimente care ne fac să reexaminăm felul în care înțelegem realitatea. Însăși construcția minții noastre ne silește să ne întrebăm de ce lucrurile sunt așa cum sunt, chiar și numai datorită confuziei personale.

Danny mi-a cerut ajutorul pentru că fusese diagnosticat cu cancer de prostată. Singura lui cerere a fost: „ Ajută-mă doar să înțeleg ce fac și ce gândesc și nu ar trebui să fac sau să gândesc".

Pe când îl evaluam energetic, am înțeles că era meșter în a face bine oricui în afară de sine însuși. L-am întrebat ce i-ar fi plăcut să facă acum, iar el a răspuns: „Mi-ar plăcea să îmi părăsesc slujba din domeniul vânzărilor, să mă mut la țară, să cultiv eu însumi ceea ce mănânc și să lucrez ca tâmplar". Am discutat apoi despre consecințele unei asemenea schimbări: el își asumase angajamente față de compania sa, era un membru activ în diferite grupuri și, mai presus de toate, familia lui era mulțumită cu modul lor de viață. Toate aceste relații s-ar fi sfârșit. Atunci Danny a spus: „ De mult timp am avut această idee că vreau să gândesc diferit. Nu mai vreau cifre de vânzări

în capul meu. Vreau să mă gândesc la alte lucruri, cum ar fi natura. Desigur, natura nu ar plăti facturile, așa că, în realitate nu am făcut niciodată nimic în această direcție. Dar simt această chemare de a-mi trăi viața în mod diferit. Am această chemare de mult timp, numai că acum simt că trebuie să urmez acest sentiment." I-am răspuns că el primise deja îndrumare din plin. Ar fi trebuit să asculte de ea și, urmându-și sentimentele, o lume nouă s-ar fi deschis pentru el, una în care sănătatea lui ar înflori. Două luni mai târziu, Danny m-a contactat să îmi spună că familia sa a fost de acord cu mutarea și că urmau să meargă în sud-vest vara următoare. Nu se simțise niciodată mai bine, a adăugat, și știa că nu se va mai dezvolta niciodată ceva malign în corpul său.

Danny era dornic și capabil să termine cu viața sa de agent de vânzări și să îmbrățișeze o viață nouă. Renunțând la percepția de sine și la ocupația sa, a renunțat și la ideea că puterea lui în lumea fizică era limitată. Urmându-și vocea interioară, s-a deschis pentru evaluarea realității interioare: Ce este viața? Ce sunt eu menit să fac? Ce este important să învăț? El a fost capabil să spună: „Lumea exterioară nu deține așa de multă putere asupra mea. Aleg să ascult lumea mea interioară."

Aceasta este modul în care devenim conștienți – apare un mister, acționăm și urmează un alt mister. Când alegem să oprim acest proces, intrăm într-o stare de suspensie, în care ne abatem din drum, din ce în ce mai departe de forța vieții. Progresul de la mintea personală la detașare poate fi, totuși, foarte ușor și firesc.

La unul din seminariile mele, una din participante, Karen, fusese concediată din trei slujbe în mai puțin de un an. Nu putea să nu se întrebe dacă nu cumva sursa problemei era în ea însăși, spunea ea, și astfel odată pusă întrebarea, dorea să afle

răspunsul. După ce și-a făcut timp să ajungă să se cunoască pe sine, a înțeles că ea singură își provocase problemele. Nu o interesase absolut deloc nici una dintre cele trei slujbe. Ceea ce dorea cu adevărat era o schimbare de carieră. Aceasta a fost o revelație. Astăzi, Karen este implicată în multe activități diferite și continuă să descopere noi simpatii și antipatii, noi ambiții și noi temeri cu fiecare nouă experiență.

Pentru ea, acesta este progresul natural al vieții conștiente. Când își amintește cum era ea „înainte ca lumina să apară", se întreabă cum de a trăit cândva o zi fără să se gândească la lucrurile care dau sens vieții sale. „Viața inconștientă este doar atât – inconștiență. Nici măcar nu ești conștient că nu ești conștient de nimic. Te gândești doar la lucrurile de bază ale vieții – hrană, haine, bani. Nu ți se întâmplă niciodată să întrebi cu ce scop ai fost creat. Dar apoi, odată ce ai pus această întrebare, nu te mai poți opri să o pui mereu. Și întotdeauna te conduce la un alt adevăr."

Conștiința și legătura ei cu vindecarea

În timpul ultimelor patru decenii a devenit disponibilă o cantitate enormă de informații despre rolul minții în starea de sănătate. Atitudinile noastre joacă un rol extrem de important în crearea sau distrugerea sănătății trupurilor noastre. Depresia, de exemplu, nu numai că afectează capacitatea noastră de vindecare, ci diminuează direct sistemul imunitar. Furia, amărăciunea, supărarea și resentimentul împiedică procesul de vindecare sau îl ratează în întregime. A avea dorința de vindecare înseamnă o putere uriașă și fără această putere interioară, de

cele mai multe ori boala cucerește corpul fizic. Cu această înțelegere nouă, puterii conștiinței i se dă un loc oficial în cadrul modelului medical al sănătății și al bolii. Este uimitor cât de mulți oameni consideră o experiență de boală ca fiind motivul pentru care și-au îndreptat atenția spre interior și și-au cercetat îndeaproape atitudinile și stilul de viață. Inevitabil, ei descriu în esență același proces de însănătoșire – călătoria de la mintea personală la cea impersonală.

Inițial, la aflarea unui diagnostic, oamenii sunt plini de teamă. Dar după ce ajung să se stăpânească pe ei înșiși, cei mai mulți spun că avuseseră deja un sentiment că ceva nu era în ordine, dar îl alungaseră din cauza fricii. Acest lucru este semnificativ pentru că îndrumarea noastră intuitivă ne atrage atenția când apare o pierdere de putere în corpurile noastre. Totuși, pe măsură ce, treptat, frica se liniștește, oamenii relatează că s-au îndreptat spre lăuntrul lor și și-au revizuit conținutul minții și informațiile emoționale. Acesta este modul în care oamenii încep procesul prin care realizează o compatibilitate între mental și emoțional sau devin conștienți de distanța dintre ceea ce cred și ceea ce simt. Vindecarea cere unitatea minții și a inimii și, în general, mintea este cea care are nevoie să se adapteze sentimentelor noastre, pe care prea des nu le-am onorat în alegerile zilnice pe care le-am făcut.

Astfel, oamenii relatează poveste după poveste despre cum acționează pentru a-și reorganiza viețile, exprimându-și în mod creativ sentimentele în activitățile lor.

Povestea Sylviei prezintă această călătorie în conștiința atât a minții cât și a inimii. Sylvia fusese diagnosticată cu cancer de sân și ambii sâni i-au fost extirpați. Cancerul s-a extins și la câțiva noduli limfatici. Ar fi fost firesc să se gândească mereu că are cancer, dar Sylvia s-a detașat de acest fapt și, în

schimb, s-a concentrat asupra lucrurilor stresante din viața ei care îi contaminaseră energia. Și-a trecut în revistă fricile și controlul pe care acestea l-au exercitat asupra sufletului său și a recunoscut că îi era teamă să fie singură. Cancerul a apărut la scurt timp după divorțul ei. Ar fi fost natural pentru ea să se concentreze pe faptul că era singură și pe amărăciunea provocată de divorț, dar, în loc de asta, Sylvia a făcut un legământ cu ea însăși să găsească ceva de valoare în fiecare zi a vieții sale. A hotărât să nu mai locuiască în ziua de ieri, ci să aprecieze toate lucrurile bune care i s-au întâmplat și să se elibereze de experiențele dureroase, inclusiv de divorț. Adesori simtea tristețe pentru situația ei, dar în loc să trăiască în această tristețe, a exprimat-o cu glas tare și apoi a mers mai departe. Mai târziu Sylvia s-a implicat în sprijinirea altor oameni care se vindecau de cancer, lucru care a dat vieții sale un sens și un scop nou. Dintr-o perspectivă simbolică, ea a primit „hirotonisirea" – adică puterea pe care ea a dat-o altora i-a fost returnată prin aprecierea și recunoștința celor pe care i-a ajutat. Niciodată înainte ea nu experimentase în așa măsură stima față de ea însăși. În șase luni era vindecată de cancer.

Când devii conștient, unul dintre aspecte este că trăiești în momentul prezent și apreciezi fiecare zi. Sylvia a fost capabilă să se detașeze de trecut și să își creeze o viață nouă, care avea un scop și un sens: aceasta este definiția faptului de a deveni impersonal cu privire la o criză în viața personală. Cu toate că făcuse cancer, ea a a ajuns la adevărul că un spirit împuternicit este capabil să vindece un trup bolnav – mintea impersonală deține autoritatea asupra experienței personale. Și, din nou am fost martor că vindecarea este o chestiune de a deveni conștient nu de boală, ci de o forță a vieții pe care acea persoană nu a acceptat-o niciodată înainte.

Conștiința și moartea

Înseamnă, oare, că oamenii care nu se vindecă nu au reușit să-și lărgească conștiința? Nicidecum. Dar noțiunea că nu au reușit, a devenit un aspect foarte controversat al gândirii holistice. Un mecanism din mințile noastre insistă să vadă toate situațiile la modul: ori câștig, ori pierd; bine sau rău. Când trupul cuiva nu se vindecă de o boală, oamenii pot trage în mod greșit concluzia că acea persoană pur și simplu nu s-a străduit destul.

Moartea nu este un eșec al vindecării. Moartea este o parte inevitabilă a vieții. Adevărul este că mulți oameni se vindecă de tulburările lor emoționale și psihologice și astfel mor „vindecați"

Istoria lui Jackson arată ce înseamnă să mori în mod conștient. Jackson m-a contactat pentru o evaluare, pentru că avea o tumoare malignă la creier. Durerea era constantă și intensă. Avea intenția să facă tot ce se poate face pentru a deveni complet, după cum spunea el, indiferent dacă trăia sau murea. Am discutat despre fiecare lucru neterminat pe care l-a putut identifica în viața sa, de la relații care trebuiau încheiate până la fricile cu care trebuia să se confrunte. S-a gândit până și la biletele de mulțumire pe care ar fi trebuit să le trimită. Jackson s-a concentrat pe încheiere, dar accentuând următoarele: nu își încheia viața, ci isprăvea lucrurile neterminate la nivelul său de conștiență. Se întreba continuu:"Ce trebuia să învăț în această viață?" De fiecare dată când primea un răspuns sau înțelegea ceva, acționa în consecință. A observat, de exemplu, că nu îi explicase niciodată fostei sale soții de ce dorise să divorțeze. Doar îi spusese într-o zi că se săturase să fie căsătorit și că voia să fie eliberat de jurământ. Știa că ea fusese devastată și derutată și, cu toate că ceruse o explicație, el s-a abținut în mod deliberat să îi dea vreuna.

Acest comportament, a înțeles el acum, era un tipar, pentru că fosta soție era doar una din cele câteva persoane pe care le rănise în această manieră. Ea a fost doar cea mai dramatică victimă. Jackson a admis că îi plăcuse sentimentul de putere pe care îl avea când vedea confuzia pe care o crea părăsind oameni sau situații. Capacitatea de a crea haos îl făcuse să se simtă important. Acum el a ales să creeze claritate. A contactat fiecare persoană pe care o simțea că fusese victimă a acțiunilor sale și i-a trimis printr-o scrisoare o explicație a comportamentului său, împreună cu scuze. Jackson și-a examinat mereu partea întunecată și a luat toate măsurile pe care le-a putut lua pentru a scoate această parte la lumină. Totuși, el era pe moarte. Mi-a spus însă că totul era bine, pentru că era convins că își împlinise lecțiile de viață.

Obiectivul de a deveni o persoană conștientă nu este pentru a păcăli moartea, nici măcar acela de a deveni imun la boală. Scopul este de a deveni apt să te descurci cu toate schimbările din viața ta, oricare ar fi ele – și cu cele din corpul tău – fără frică, căutând doar să asimilezi mesajul adevărului conținut în acea schimbare. În ceea ce privește expansiunea conștiinței, prin meditații de pildă, ca asigurare împotriva îmbolnăvirii fizice, înseamnă să interpretezi greșit scopul acesteia. Nu stăpânirea fizicului este obiectivul faptului de a deveni conștient: scopul este cunoașterea desăvârșită a spiritului. Lumea fizică și corpul fizic servesc doar ca profesori de-a lungul drumului.

În menținerea acestei percepții, vindecarea fricii de moarte și moartea reprezintă un aspect al liniștii pe care spiritul omenesc este capabil să îl atingă prin drumul spre a deveni conștient. Când cei care au reușit să își extindă conștiința de-a lungul punții dintre lumea aceasta și următoarea, spun că se simt bine cu continuarea vieții, sunt spulberate imediat unele din propriile

noastre temeri. Eu am avut această șansă când i-am cunoscut pe Scott și Helen Nearing. Inserez povestea lor pentru că ei au contribuit la propria mea trezire în ce privește natura conștiinței umane și puterea noastră de a vindeca percepțiile ce interferează cu capacitatea noastră de a trăi în adevăr.

Scott și Helen Nearing

Scott și Helen Nearing sunt cunoscuți pentru contribuțiile lor la mișcarea ecologistă și pentru promovarea unui stil de viață bazat pe independență economică. În tinerețe, ei erau considerați rebeli, pentru că în anii 1930, când au devenit o echipă, modul lor de viață „înapoi la munca pământului" era practic fără precedent. Ei și-au construit casa cu mâinile lor și au trăit cu fructele și legumele pe care le produceau ei înșiși. Mai mult de șapte decenii, au trăit în armonie cu pământul, iar Helen a continuat acest stil de viață până în zilele noastre, adică până în 1995, când a murit. Au dat naștere unui șuvoi de articole și conferințe menite să-i determine pe oameni să onoreze mediul înconjurător și viața de independență economică, inclusiv Trăirea Unei Vieți Adevărate, în care ei descriu beneficiile unui mod de viață în care apreciezi mereu abundența naturii. Idealurile lor și conștiința că există un ciclu mai mare al cauzei și efectului divin continuă să inspire și astăzi nenumărați oameni. Scott a murit la începutul anilor 1980 la vârsta de 100 de ani. Am avut privilegiul de a ajunge să o cunosc pe Helen când a venit la unul din seminariile mele și mi-a împărtășit alegerea pe care o făcuse soțul ei pentru a muri. El făcuse conștient această alegere atunci când simțise că nu mai era capabil să trăiască într-o manieră care să sprijine creșterea sa spirituală.

„Într-o zi, Scott a intrat în casă aducând lemne pentru foc. A pus lemnele jos și m-a anunțat că venise timpul să moară. Mi-a spus că știa acest lucru pentru că nu mai era în stare să își

îndeplinească sarcinile și să își ducă la bun sfârșit responsabilitățile. Mi-a spus că devenise «conștient» adânc înlăuntrul său că îi venise timpul să moară, și că va întâmpina moartea nemaimâncând. Trei săptămâni am stat lângă el, pe când zăcea în pat, abținându-se să mănânce. Nu am făcut nici o încercare să îi ofer ceva sau să îl fac să se răzgândească, pentru că înțelesesem profunzimea alegerii lui Scott."

Scott Nearing a trecut dincolo în trei săptămâni de la luarea deciziei de a muri din cauza incapacității de a trăi independent - tema vieții sale lungi de 100 de ani. Mai târziu, Helen a comentat: „Intenționez să fac la fel imediat ce voi deveni aproape incapabilă să-mi port de grijă. A muri nu este ceva de care să-ți fie teamă. Pur și simplu accepți că ți-a venit ceasul să pleci și colaborezi cu el încetând să mănânci. Tot ce faci este să îți părăsești trupul. Nu e mare scofală".

Scott și Helen au atins un nivel de conștiință și alegere personală care poate fi discutabil – dar atunci, întreaga lor viață a fost discutabilă. Calea pe care au ales-o ca să moară înfruntă credințele tribale existente despre modificarea procesului morții, ca și convingerea religioasă că ceasul morții noastre stă doar în mâinile lui Dumnezeu. Poate fi foarte adevărat, dar dacă suntem capabili să recunoaștem că ne-a venit ceasul, nu suntem oare liberi să colaborăm cu această cunoaștere? Poate că Scott, ca urmare a străduinței de a trăi aproape impersonal – aliniat la idealurile care dețineau numai adevărul – a câștigat binecuvântarea de a i se spune „din interior" că i-a venit ceasul. În loc să se dezintegreze prin boală, el a cooperat cu intuiția sa și a ieșit din viață deplin conștient până în ultimul moment. Nu arată acest lucru ce înseamnă să fii conștient? A muri conștient este fără îndoială una din numeroasele binecuvântări de a fi trăit o viață conștientă.

În timp ce scriam această carte, în septembrie 1995, a murit și Helen. Ea a suferit un atac de cord în timp ce conducea. Îmi spusese că va părăsi această viață la terminarea următoarei sale cărți. S-a ținut de cuvânt.

Atât de substanțială este frica noastră de moarte, încât în mințile noastre tribale este foarte probabil ca moartea să fie dominată de superstiție. Scott și Helen ar trebui să fie pomeniți pentru că au intensificat trezirea noastră în ce privește viața din resurse proprii, dar și pentru că au fost doi oameni care au avut încredere totală în continuitatea vieții dincolo de formele fizice.

Sogyal Rinpoche

Sogyal Rinpoche este un profesor renumit și autor al „Cărții tibetane a vieții și a morții". Și-a căpătat o reputație mondială ca „Rinpoche zâmbitor", pentru că personalitatea sa scânteiază de umor.

În 1984 m-am întâlnit cu Sogyal în casa lui din Paris. Nu mai fusesem niciodată în compania unui Rinpoche, dar sigur că citisem o groază despre maeștrii tibetani și eram dornică să aflu dacă ceea ce citisem era adevărat. Citisem, de exemplu, că mulți maeștri tibetani reușiseră să transceandă legile obișnuite ale timpului și spațiului, că unii erau capabili să levitezc sau să alerge cu 40 mile pe oră. Citisem, de asemenea, că ori de câte ori un maestru tibetan este întrebat direct despre „puterea" lui, el va devia orice interes în privința sa, preferând să vorbească despre alți maeștri evoluați.

În drumul spre rezidența lui Sogyal mă întrebam ce vom servi la cină. Cum nu aveam idee care erau uzanțele sociale ale tibetanilor, îmi puneam tot felul de întrebări ridicole – de pildă, dacă va trebui să meditez ore întregi înainte de cină? S-a dovedit că Sogyal comandase mâncare chinezească și am stat pe podeaua biroului său, mâncându-ne cina direct din cutie.

De îndată ce atmosfera socială a devenit favorabilă discuției serioase, l-am întrebat pe Sogyal:

– Este adevărat că puteți levita?

A izbucnit într-un hohot de râs, isteric, aș putea adăuga – și apoi mi-a spus:

Oh, nu, eu nu. Dar maestrul meu putea.

Apoi am întrebat:

Este adevărat că, datorită practicării meditației, puteți alerga neobișnuit de repede?

Din nou întrebarea mea a fost primită cu râsete și iarăși el mi-a răspuns:

Oh, nu, eu nu. Dar maestrul meu putea.

Răspunsurile sale se potriveau perfect cu ceea ce citisem: că un maestru tibetan intervievat abate atenția de la propria sa putere la puterea altcuiva. Apoi mi-a trecut prin minte: poate că Sogyal îmi citea gândurile și știa exact ce citisem și de unde veneau întrebările mele. În cele din urmă, am spus:

Nu mai am nici o întrebare. Este ceva ce ați vrea să îmi spuneți?

– Aș vrea să vă spun despre modul în care maestrul meu a ajuns să moară, a spus el. I-a adunat pe astrologii săi la un loc și le-a spus să îi facă un horoscop și să fie atenți la momentul perfect pentru el ca să-și retragă spiritul din energiile terestre. Spiritul său era extrem de puternic, iar el voia să plece fără să provoace nici un fel de consecințe energetice. Puteți să nu fiți conștientă de asemenea lucruri, dar când un spirit părăsește pământul, întregul câmp energetic este influențat. Iar atunci când un spirit foarte puternic pleacă, influența asupra pământului este încă și mai dramatică.

Așa că, astrologii săi au ajuns la o zi și o oră care însemnau momentul perfect pentru moartea sa fizică. Atunci el le-a spus discipolilor săi că în acea zi și la acea oră, el va pleca. Și chiar

așa a făcut. A meditat cu discipolii săi în acea zi, i-a binecuvântat, iar apoi a închis ochii și și-a eliberat spiritul din corp.

L-am întrebat pe Sogyal dacă maestrul său alesese să moară pentru că era bolnav. Din nou întrebarea l-a făcut pe Sogyal să izbucnească într-un râs aproape incontrolabil și a spus:

– Bolnav? Ce are a face boala cu asta? Așa cum toți ne naștem la momentul potrivit pentru ca energia noastră să vină pe acest pământ, la fel există un moment perfect pentru noi ca să îl părăsim. Maestrul meu nu era bolnav. El era complet. Noi nu suntem meniți să murim în suferință și boală. Mintea conștientă este capabilă să elibereze spiritul din corp fără să fie nevoie să suporte durerea degradării fizice. Această alegere este la îndemâna oricui.

Sogyal a descris starea de măiestrie spirituală ca fiind atingerea unui nivel de conștiență care „nu cunoaște nici un conflict cu Divinitatea", astfel că alegerile cuiva sunt una cu alegerea Divinității. După Sogyal, maestrul său trăia într-o stare de conștiență în care dilema alegerii – convingerea că o alegere este mai bună decât alta nu mai exista. Orice alegere era alegerea corectă, cum spunea Sogyal, în starea de perfecțiune pe care o atinsese maestrul său. Sogyal a spus că maestrul său a fost un exemplu de minte iluminată, și în timp ce trăia, și când a murit.

Dezvoltarea minții impersonale și a percepției simbolice

Soții Nearing și Sogyal Rimpoche s-au adăpat din puterea minții impersonale. Descrierea conștiinței pe hârtie are limitările sale, totuși, din cauza calităților inefabile ale

spiritualității. Așa cum se spune în Zen koan: „Dacă poți spune ce este ea, atunci aceasta nu este ea".

Îmi amintesc limpede de profesoara care m-a introdus în gândirea budistă și hindusă. Ca examen final, într-un weekend ne-a dus pe toți cei cinci studenți ai săi într-un loc îndepărtat, fără facilități și a instituit următoarele reguli: nu erau permise discuțiile și nici ceasurile. În timpul nopții ea trezea câte un student, îi cerea să adopte o postură yoga, apoi îi punea întrebări cum ar fi: Cum vorbește un creștin despre natura lui Dumnezeu? Cum vorbește un buddhist despre natura realității? Care este adevărul despre viața eternă? Care este scopul acestei vieți? Întrebările erau profunde și penetrante. Ea nu evalua însă calitatea răspunsurilor noastre, ci atașamentul nostru la o anumită școală de gândire. Dacă sesiza că eram atașați mai mult de o formă a adevărului decât de alta, însemna că nu am reușit să învățăm lecția pe care o preda ea: Tot adevărul este același la nivelul adevărului însuși. Că adevărul devine „cultivat" este o iluzie. Pentru ea, a deveni conștient însemna, în esență, a căuta adevărul care este desprins de forma lui socială sau culturală. Privind înapoi la influența pe care a avut-o asupra mea, consider că ea a făcut munca de bază pentru dezvoltarea percepției mele simbolice.

Cum putem lucra cu mințile noastre pentru a ne rafina sistemul mental de percepție și pentru a căpăta abilitatea de a trece prin iluzie? Ca în cazul tuturor obiectivelor care merită efortul, pentru a face orice progres substanțial este necesară o anumită disciplină. Cazul următor prezintă o cale greșită pentru a ne ocupa de sarcina de a deveni mai conștienți.

Oliver era un om de afaceri de mare succes, dar atinsese un punct în viața sa în care voia să facă ceva mai semnificativ. Așa că, a încercat să lucreze în diferite proiecte care reprezentau

activități sociale semnificative. Nimic nu i s-a părut potrivit. S-a rugat pentru călăuzire, ca să afle ce să facă cu viața lui. În cele din urmă, a aranjat o întâlnire cu un maestru spiritual cunoscut în toată lumea. Vizita a durat în total zece minute, timp în care acest maestru spiritual i-a spus lui Oliver că sarcina lui era „să aștepte și să ajungă să fie pregătit". Așa că el „a așteptat" - a așteptat la Paris, la Roma, în Orient. A așteptat în hoteluri de prima clasă și sorbind cappuccino pe Riviera. Până la urmă, a hotărât că instrucțiunea de „a aștepta" era nefolositoare. S-a întors la proiecte pentru alții și la scrisul cecurilor care le susțineau. Dar inima lui rămânea goală. După părerea mea, maestrul spiritual i-a dat singura instrucțiune pe care nu o putea îndeplini cumpărând ceva. Dacă ar fi fost capabil „să aștepte" într-un sens spiritual, „să meargă înlăuntru" și să accepte orice măsură umilă pe care i se cerea să o ia, atunci ar fi început să primească răspunsul.

În multe privințe, cerința spirituală de „a aștepta" și de a deveni o persoană de altă calitate înseamnă o contribuție adusă acestei lumi mai mare decât finanțarea unui spital nou. Poate fi greu de înțeles. Nu suntem obișnuiți să prețuim ceea ce nu putem vedea și nu putem vedea puterea emanată de un suflet sănătos. Astfel, aceia a căror lucrare este „așteptare și devenire" pot părea adesea inutili. Dar „așteptare și devenire" este înțelesul simbolic pentru a fi „chemat la hirotonisire" - adică a permite Divinității să trezească acea parte a spiritului tău care conține esența a ceea ce ești tu capabil să aduci ca și contribuție celorlalți și ție însuți în aceeași măsură. Femeia care a devenit cunoscută drept Pelerinul Păcii întruchipează acest proces spiritual prin care se permite Divinității să deschidă o ușă de intrare.

Pelerinul Păcii, singurul nume pe care această femeie l-a folosit în ultimii douăzeci și cinci de ani ai vieții sale, a trăit o viață umilă și profund spirituală în care s-a rugat să i se arate

- Interpretați toate situațiile și relațiile ca având o importanță simbolică, chiar dacă nu puteți înțelege imediat care este aceasta.
- Deveniți deschiși să primiți călăuzire și cunoaștere prin intermediul viselor.
- Lucrați pentru eliberarea de orice gânduri care încurajează autocompătimirea ori furia sau care învinovățesc o altă persoană pentru ceea ce vi s-a întâmplat vouă.
- Practicați detașarea. Luați decizii bazate pe evaluarea cea mai înțeleaptă de care sunteți capabili în momentul respectiv, în loc să lucrați pentru a obține un rezultat anume.
- Abțineți-vă de la orice judecăți – nu doar de la cele îndreptate împotriva oamenilor și a situațiilor, ci și de la judecățile referitoare la mărimea și importanța sarcinilor de îndeplinit. În schimb, amintiți-vă mereu adevărul mai înalt că nu puteți cu nici un chip să vedeți toți factorii sau detaliile vreunei situații, nici să vă imaginați toate consecințele acțiunilor voastre pe termen lung.
- Învățați să recunoașteți când sunteți influențați de un tipar bazat pe frică. Detașați-vă imediat de acea frică, observându-i influența asupra minții și asupra emoțiilor voastre; apoi, faceți alegeri care să slăbească influența acestor frici.
- Detașați-vă de toate valorile care alimentează convingerea că succesul în viață înseamnă atingerea anumitor scopuri. În schimb, vedeți o viață de succes ca pe un proces de dobândire a autocontrolului și a capacității de a trece prin provocările pe care vi le aduce viața. Imaginați-vă succesul mai degrabă ca pe o forță energetică, decât ca pe o forță fizică.

- Acționați conform călăuzirii interioare și renunțați la nevoia vreunei „dovezi" că îndrumarea voastră lăuntrică este autentică. Cu cât cereți mai mult o dovadă, cu atât este mai puțin probabil să primiți vreuna.
- Păstrați-vă toată atenția în momentul prezent, abțineți-vă să trăiți în trecut sau să vă faceți griji pentru viitor. Învățați să vă încredeți în ceea ce nu puteți vedea, mult mai mult decât în ceea ce puteți vedea.

A deveni conștient

Nu este deloc ușor să devii conștient. Propria mea viață era mult mai ușoară înainte de a afla despre înțelesul mai profund al alegerii, despre puterea alegerii care însoțește asumarea responsabilității. Lăsarea responsabilității în seama unei surse exterioare poate părea mult mai ușoară, cel puțin pe moment. Totuși, odată ce știi mai mult, nu poți scăpa așa ușor păcălindu-te singur prea mult timp.

Mi se topește inima pentru oamenii care muncesc din greu pentru a se elibera de atitudinile negative și de amintirile dureroase. „Doar spune-mi cum să fac și o voi face", îmi spun ei. Căutăm mereu o meditație ușoară, exercițiul ușor care ne va scoate din ceață, dar conștiința nu lucrează în acest fel. Ironia soartei este că există o cale simplă de ieșire, numai că nu este ușoară: renunță. Renunță la cum crezi tu că ar trebui să fie viața ta și acceptă viața care încearcă să își croiască drum în conștiința ta.

Atât de mulți oameni care se luptă să-și găsească drumul se află în această stare de așteptare, necesară, dar plină de confuzie. O parte a fiecăruia dintre ei este dornică să permită

voinței divine să le conducă viața, totuși ei rămân chinuiți de teama că își vor pierde tot confortul din planul fizic dacă se vor preda într-adevăr voinței divine. Astfel, ei sunt ținuți într-o poziție de așteptare până când devin destul de puternici ca să se elibereze de această frică și să accepte adevărul mai profund că „totul va fi bine" – nu bine conform definițiilor noastre, poate, ci, în mod sigur, după cea a lui Dumnezeu.

Toby m-a contactat pentru o evaluare fiindcă suferea de o puternică depresie, de artrită și de impotență. Evaluându-l energetic, am avut impresia că sănătatea sa se deteriorase imediat după a cincizecea aniversare a zilei de naștere. Într-adevăr, el era convins că odată ce a împlinit cincizeci de ani, anii cei mai buni ai vieții sale se vor fi terminat. Când i-am împărtășit impresia mea, mi-a răspuns: „Ei bine, privește numai în jurul tău. Vezi vreo oportunitate de afaceri pentru bărbați de vârsta mea? Acum trăiesc cu frica permanentă că îmi voi pierde slujba în favoarea unei persoane mai tinere, și ce am să mă fac atunci?"

I-am sugerat lui Toby să înceapă un program de exerciții fizice, concentrându-se pe reconstruirea corpului fizic. Avea nevoie să facă ceva pentru a experimenta reîntoarcerea puterii în trupul său și, prin extensie, în viața sa. Spre marea mea surpriză, el a fost deschis la această sugestie. Amânase să se înscrie la o sală de sport, mi-a spus, dar acum era de acord să se ducă. Apoi i-am spus să citească unele materiale buddhiste despre iluzii și să înceapă să se gândească la vârstă și la timp ca fiind iluzii. Această sugestie l-a oprit pe Toby din drum.

– Cum poate fi timpul o iluzie?

Poți lua hotărârea că nu vei îmbătrâni conform unui timp linear obișnuit. Poți hotărî să arunci calendarul și să dai în fiecare zi ce ai mai bun, i-am răspuns.

Toby a început să râdă.

– Mi-ar plăcea să cred că asta ar putea funcționa, a spus el.

I-am spus:

– Atunci încearcă. Poți oricând să revii și să fii un om bătrân. Această opțiune există mereu. Dar mai întâi, încearcă.

Apoi, datorită seninătății din vocea lui Toby, l-am întrebat:

– Realizezi că, măcar în aceste câteva momente, nu ai fost deprimat?

Toby a făcut o pauză pentru o clipă.

– Ai dreptate. Nu am mai fost deloc conștient de depresia mea.

– Ai, în acest moment, vreo durere cauzată de artrită, l-am întrebat.

– Trebuie să spun că nu, cel puțin nu în acest moment. Dar, oricum, durerea vine și trece,.

– Dar chiar acum, în acest moment, când iei în considerare posibilitatea de a te simți liber și bine din nou, nu ești nici deprimat și nici nu ai dureri, corect?

– Corect, a răspuns.

– Hai atunci să presupunem că, cu cât îți oferi mai multe opțiuni mentale pozitive și cu cât întreprinzi mai multe acțiuni pozitive, cu atât te vei simți mai bine și îți vei recupera forțele, inclusiv energia sexuală.

Toby a spus:

Foarte bine. Dar dacă nu pot menține o concepție generală pozitivă? Atunci totul se va schimba la loc, nu-i așa?

– Așa este.

Așadar, spui că eu sunt răspunzător de stările mele proaste și de artrita mea și că depresia sporește durerea. Deci eu sunt răspunzător de toate acestea.

Așa se pare, i-am spus.

Ar fi trebuit să te faci avocat, a replicat Toby. Mi-ai dat mult de gândit, a adăugat. Îmi voi da toată silința.

Patru luni mai târziu am primit o carte poștală de la Toby. El și soția lui erau într-o croazieră. Ilustrata spunea: „Petrecem minunat, ziua și noaptea inclusiv."

Nu se întâmplă des ca o conversație să poată schimba viața cuiva atât de radical, dar Toby era dornic să-și privească atitudinile și să recunoască faptul că alesese să rămână în negativitate. Când o persoană acceptă cu atâta ușurință energia înțelepciunii, nu pot decât să-mi imaginez că forțele spirituale prezente în câmpurile noastre energetice, ca Hokhmah, sefirotul înțelepciunii, stau și doar așteaptă o ocazie pentru a penetra în conștiința noastră.

Carrie, de treizeci și patru de ani, mi s-a prezentat la telefon, spunând:

– Ceva este în neregulă cu mine.

– Bine, ce anume? am întrebat.

Nu mai pot să îmi fac munca. Nu mai pot să gândesc. Nu mai pot să fac nimic, a spus ea.

Când i-am scanat energia, am observat imediat că mintea ei, simbolic vorbind, nu era „în" corpul ei. Era plină de imagini care nu aveau nimic de-a face cu viața sa prezentă, dar care implicau o viață spirituală în singurătate, într-o zonă îndepărtată a țării.

Ce citești? am întrebat-o.

Carrie a descărcat o listă de cărți, toate legate de spiritualitate și apoi a spus:

Mă tot gândesc că locul meu este în New Mexico. M-am retras acolo acum un an și am avut acest sentiment minunat că ar trebui să îmi mut viața în New Mexico. Nu cunosc pe nimeni care trăiește și muncește acolo, dar nu pot să scap de ideea asta, a spus ea.

Pe când discutam despre intensitatea acestui sentiment al ei, i-am explicat lui Carrie, folosind înțelesul simbolic al Tainei Hirotonisirii, că uneori oamenii sunt chemați în anumite locuri și că ar putea fi o alegere înțeleaptă să urmeze acest sentiment.

Carrie a început să plângă și să spună că îi era frică să plece și îi era frică și să rămână.

– Simt că viața mea aici s-a terminat și că trebuie să fug, dar n-am nici o idee despre ce mă așteaptă.

Am întrebat-o ce motivație a avut ca să meargă în acea recluziune. Mi-a spus că a fost foarte inspirată de viața unei femei care i-a spus lui Dumnezeu: „Doar arată-mi adevărul. Nu vreau nimic altceva în viață". Aparent, acea femeie a început să ducă o viață remarcabilă după ce a făcut această rugăciune.

– Eu nu sunt o misionară, a spus Carrie. Dar vreau să trăiesc o viață adevărată. Nu simt că realizez acest lucru aici, ca avocat în Detroit. Îi respect pe oamenii cu care lucrez și sunt recunoscătoare pentru șansa de a ajuta oamenii prin munca mea, dar m-am simțit permanent goală pe dinăuntru și nu mai pot să suport asta.

I-am spus:

Eu nu sunt unul care să le spună oamenilor unde să trăiască, dar am convingerea că trebuie să urmezi acea voce pe care o auzi.

Carrie s-a mutat în New Mexico. A renunțat la practicarea avocaturii și, spre marea ei surpriză, odată instalată în noul său cămin, s-a trezit atrasă să devină moașă, o ocupație la care nu se gândise niciodată în timp ce trăia în Detroit.

Mi-a scris de câteva ori ca să mă țină la curent și de fiecare dată exprima o senzație de viață care revenea în corpul ei. „Simt un flux de energie de fiecare dată când mă apropii de

o femeie însărcinată. Încep să înțeleg această substanță numită energie. Pe când trăiam în Detroit, am alungat-o ca fiind doar imaginație, dar acum cred că există o forță conștientă în acest univers care susține continuu viața și că această forță curge prin noi", spunea într-o scrisoare.

Din punctul meu de vedere, Carrie găsise calea predestinată pentru ea. Eu sunt mereu copleșită de respect și uimire în fața oamenilor ale căror vieți sunt atât de pline de prezența călăuzirii.

Drumul spre a deveni conștient este de multe ori mai atractiv în teorie decât în practică. Obținerea conștienței în mod teoretic, prin cărți și discuții, ne îngăduie să ne imaginăm că ajungem pe Tărâmul Făgăduinței fără a trebui să facem, de fapt, vreo schimbare în viața noastră. Însuși gândul că există un tărâm făgăduit poate face ca o persoană să se simtă extraordinar pentru o perioadă. Într-o oarecare măsură, „dependenții de seminarii" chiar asta fac – ajung într-o zonă superioară prin conversație, dar se întorc la casele și la viețile lor, regăsindu-le exact cum le lăsaseră.

Scriitorul englez Graham Greene a așteptat doi ani și jumătate pentru o întâlnire de cincisprezece minute cu misticul catolic Padre Pio, care trăia într-o mânăstire din Italia. Padre Pio își câștigase o reputație extraordinară ca „sfânt în viață", dintr-o serie de motive remarcabile, dintre care, nu cel mai neînsemnat, era faptul că purta „stigmatele" - „rănile lui Hristos" - care fuseseră imprimate pe corpul său pe când era un tânăr preot. În ziua în care Graham Greene era programat să se întâlnească cu misticul, Greene a asistat mai întâi la o liturghie oficiată de Padre Pio. Întâlnirea lor era programată să înceapă după mesă; dar Greene a părăsit biserica, s-a îndreptat spre aeroport și a zburat imediat înapoi la Londra. Când a fost întrebat de ce a renunțat la întâlnire, Greene a răspuns: „Nu

eram pregătit pentru maniera în care acel om mi-ar fi putut schimba viața." Totuși, în cele din urmă, mințile noastre ajung să fie supraîncărcate cu informații și vine ziua când nu mai putem călări două nivele de percepție simultan. Încercăm să facem cum vrem, dar nu putem la nesfârșit să „vizităm" adevărul și apoi să ne întoarcem la iluzie. La un anumit punct, însuși procesul schimbării ne mișcă înainte.

Cu câțiva ani în urmă am întâlnit un bărbat numit Dan, care urma un curs de conștiență și practici de afaceri. El spunea că s-a simțit foarte inspirat de prezentare, care se concentra pe aplicarea în afaceri a principiilor sănătății holistice cum ar fi o atitudine pozitivă și combinarea tăriei minții și a inimii. Timp de câteva săptămâni după seminar, spunea Dan, el a împărtășit deschis colegilor săi de muncă cunoașterea pe care o primise. Era convins că entuziasmul său va fi contagios și că fiecare din ei va fi inspirat să aducă mai multă conștiență personală în munca sa.

Primul test oficial al proaspătului său optimism a venit în perioada în care compania lui lansa un nou proiect. Le-a spus colegilor să „vizualizeze" succesul și abundența. Chiar i-a adunat pe toți în prima zi a noului proiect ca să mediteze împreună. Ulterior, șeful lui Dan i-a spus în particular că ar aprecia mult dacă și-ar ține „magia" nou descoperită departe de companie. Când rezultatele proiectului s-au dovedit a nu fi un succes, Dan și ideile sale noi au devenit ținta unor critici nemiloase, în așa măsură încât a demisionat de la companie. Luni întregi după aceea, el a oscilat între confuzie și disperare. Apoi, într-o zi, o fostă colegă de serviciu i-a cerut să se întâlnească. În timpul conversației, aceasta i-a spus lui Dan că în timp ce el era în efervescență cu noile sale idei, câțiva angajați și-au exprimat îngrijorarea că aderase la o sectă. În timpul acestei discuții, Dan a înțeles că făcuse o greșeală de gândire.

CAPITOLUL VII

Chakra Șapte: Racordarea la Divinitate

Cea de-a șaptea chakră reprezintă conexiunea cu natura noastră spirituală și capacitatea noastră de a permite acesteia să devină o parte integrantă a vieții noastre materiale, oferindu-i spiritualității posibilitatea de a ne călăuzi. În timp ce ansamblul sistemului nostru energetic este animat de spiritul propriu, cea de-a șaptea chakră este astfel aliniată încât permite o relație strânsă cu Divinul. Ea este Chakra Rugăciunii. Reprezintă „contul nostru din banca îndurării", depozitul pentru energia strânsă prin gândurile și acțiunile noastre bune sau prin actele de credință și rugăciune. Ea ne permite să dobândim o creștere a intensității în conștientizarea interioară prin meditație și rugăciune. Cea de-a saptea chakră reprezintă conexiunea cu dimensiunea transcedentală a vieții.

Localizare: vârful capului.

Conexiuni energetice cu corpul fizic: Cea de-a șaptea chakră este punctul de intrare pentru forța vitală umană care curge permanent în sistemul energetic uman, de la universul infinit, de la Dumnezeu sau Tao. Această forță hrănește corpul,

mintea și spiritul. Ea este distribuită întregului corp și celor șase chakre inferioare, stabilind astfel legătura între Chakra Șapte și întregul corp fizic. Energia celei de-a șaptea chakre influențează energia sistemelor majore ale corpului: sistemul nervos central, sistemul muscular, tegumentul.

Conexiunea energetică cu corpul emoțional/mental: Chakra Șapte conține energia care generează devoțiunea, gândurile inspirate și profetice, ideile transcedentale și stările mistice de conectare.

Conexiunea simbol/percepție: Chakra Șapte conține cea mai pură formă de energie a ființei, așa numita prana. În această chakră este depozitată energia generată prin meditație și rugăciune și ea veghează capacitatea noastră de a avea viziuni spirituale. Ea reprezintă centrul energetic al înțelegerii spirituale, al unei viziuni și ale unei intuiții aflate dincolo de percepția umană obișnuită. Ea reprezintă tărâmul mistic, un plan al raportului conștient cu Divinul.

Fricile de bază: temeri legate de chestiuni spirituale ca „noaptea întunecată a sufletului"; frici legate de abandonul spiritual, de pierderea identității și pierderea conexiunilor cu viața și cu oamenii din jurul nostru.

Puterile fundamentale: credința în prezența Divinului și tot ceea ce reprezintă credința în viața noastră - ghidarea interioară, înțelegerea vindecării și un anumit tip de încredere care eclipsează fricile omenești obișnuite; devoțiunea.

Conexiunea Sefirot/ Taină: Sefirotul legat de Chakra Șapte este Keter care înseamnă „coroană". Tradițiile spirituale

din est se referă la Chakra Șapte prin termenul de Chakra Coroanei. Keter reprezintă „nimicul" „vacuitatea", respectiv energia prin care începe manifestarea fizică. Este considerată eternă, fără început și fără sfârșit. Ritualul sacru creștin legat de Chakra Șapte este ultima mirungere sau *sacramentum exeuntium* (mirungere înainte de moarte, în ritualul catolic, însoțită de rugăciuni de iertare a păcatelor săvârșite, *N.T.*) sau ultimele ritualuri înainte de moarte. Simbolic, această ungere cu ulei reprezintă procesul de recuperare a spiritului din diferitele „cotloane" ale vieții, în care încă există „chestiuni neterminate", sau, procesul de înlăturare a regretelor care continuă încă să se agațe de conștiință precum: cuvinte care trebuiau rostite și nu au fost, ori cuvinte care nu trebuiau spuse. Chestiunile neterminate se referă și la relațiile pe care ne-am fi dorit să le încheiem altfel sau la căile pe care ne-am fi dorit să le urmăm, dar nu am făcut-o. La încheierea vieții, noi conducem în mod conștient aceste amintiri către un punct final, acceptăm alegerile pe care le-am făcut la momentul respectiv și ne eliberăm de sentimentul că lucrurile ar fi putut sau că noi am fi vrut ca ele să fie altfel. Aceasta este semnificația expresiei[a „rechema propriul spirit înapoi" în vederea părăsirii acestei lumi și reîntoarcerea deplină în lumea spirituală.

Prin ultimele afirmații ale lui Iisus, atunci când era răstignit, s-a inițiat probabil acest ritual. El a spus mamei Sale și ucenicului Său Ioan: „Femeie, iată fiul tău! Apoi a zis ucenicului: Iată mama ta!" și pe urmă, întorcându-și atenția către Dumnezeu, a zis: „Iartă-i, Doamne, că nu știu ce fac". Și apoi: „Săvârșitu-s-a." „Părinte în mâinile Tale încredințez duhul meu." Aceste afirmații exprimă încheierea conștientă a vieții și pregătirea pentru a reveni la o identitate spirituală eternă.

Dintr-o perspectivă spirituală diferită, *sacramentum exeuntium* reprezintă un ritual care ar trebui să facă parte în mod

curent din viața noastră. De multe ori, în timpul vieții, ne aflăm la răscruci în care trebuie să lăsăm să moară o etapă anterioară a vieții noastre. Cu cât ținem mai puțin la lumea fizică, cu atât ne aflăm în poziția de a accesa în mod conștient energia lui Kether sau Chakra Coroanei, legătura noastră transcendentă cu Divinul.

Adevărul sacru: Energia celei de-a saptea chakre ne motivează să căutăm o legătură intimă cu Divinul în tot ceea ce facem. Această dorință spirituală de conectare este mult diferită de dorința de stabilire a unei legături cu o religie. În primul rând, religia este o experiență de grup și are ca scop principal protecția grupului, în principal față de amenințările fizice: boală, sărăcie, moarte, crize sociale și chiar război. Rădăcinile energetice ale religiilor sunt în Chakra Unu. Spiritualitatea, pe de altă parte, este o experiență individuală orientată către eliberarea fricilor din lumea fizică și stabilirea unei relații cu Divinul. Adevărul sacru al acestei chakre este: *trăiește în momentul prezent.*

Căutarea unei conexiuni spirituale personale ne zguduie până în străfunduri. Rugăciunea noastră conștientă sau inconștientă de a cunoaște direct Divinul poate suna cam așa: „Eu nu mai vreau să fiu protejat de grup și nici nu mai doresc să existe un mediator care să filtreze ghidarea care îmi este adresată. Doresc acum ca Tu să vii direct în viața mea și să înlături din viața mea orice obstacol - fie el o persoană, un loc sau o ocupație - orice se interferează cu capacitatea mea de a stabili o uniune strânsă cu Tine". Așa cum a scris Meister Eckhart în „Sufletul este una cu Dumnezeu" (The Soul is One with God), ultimul scop al misticului este identitatea: „Dumnezeu este iubire și cel care iubește este în Dumnezeu și Dumnezeu este în el."

Atunci când căutăm unirea cu Divinul, noi cerem înlăturarea tuturor „iluziilor" fizice, psihologice și emoționale din viața noastră. Odată ce începe acest proces de înlăturare,

trezim o voce interioară plină de autoritate care intră imediat în competiție cu orice fel de autoritate exterioară din viața noastră, ceea ce ne va arunca într-un tumult interior sau poate chiar să ne ducă la un fel de „schizofrenie spirituală".

M-a căutat odată un asistent social, deoarece sesizase prezența unor îngeri în jurul său. La un moment dat fusese copleșit de sentimentul că nu făcea de fapt nimic pentru a ajuta persoanele sărace și disperate care-i umpleau orele de lucru. „Într-o zi, am venit acasă și m-am așezat în genunchi și i-am spus lui Dumnezeu: «Ești tu oare alături de toți acești oameni? Poți să le auzi rugăciunile? Au nevoie de ajutor, iar eu mă simt atât de neputincios.» A doua zi, pe când stăteam de vorbă cu o astfel de persoană, încercând s-o ajut să facă față problemelor cu care se confrunta, am văzut lângă ea un înger. Acest înger zâmbea. Eram uimit. Am continuat să-i vorbesc ca și când nimic nu s-ar fi întâmplat, dar nu puteam să-mi rețin un sentiment ridicol de extaz care mă cuprindea treptat. Îi tot repetam: «Crede-mă, știu că vei fi bine». Și apoi, ca a spus: «Știi, te cred, te cred cu adevărat», apoi a plecat zâmbind. Acum am început să văd îngeri pretutindeni. Aș dori să le comunic tuturor că suntem înconjurați de rai. Înainte de această experiență, eram atât de disperat. Aveam credință, dar era și disperare. Știu că sună destul de contradictoriu, dar nu este. Pur și simplu, mi-am dorit să fac mai mult, din toată inima mea."

Trezirea spirituală

S-au scris multe despre natura călătoriei spirituale, dar una din primele lucrări este și cea mai bine cunoscută: „Noaptea întunecată a sufletului" scrisă în secolul al XVI-lea de Sfântul Ioan al Crucii. În această lucrare clasică autorul a

elaborat etapele separării din mintea colectivă tribală sau de grup (terminologia mea) care sunt necesare pentru a forma o legătură pe deplin conştientă cu Divinul. La fiecare etapă apar experienţe mistice transcedentale, ca şi sentimente de deprimare, nebunie şi izolare extraordinare, care sunt, în general, necunoscute experienţei umane comune.

În cadrul tradiţiei catolice, lucrarea Sfântului Ioan al Crucii a permis într-o oarecare măsură anumitor persoane separarea de experienţele religioase de grup şi căutarea dezvoltării spirituale personale. Viaţa monastică a devenit un mod de a transcende nivelul religios comun de a-L înţelege pe Dumnezeu, pentru a întâlni direct Divinul. În secolele care au urmat, pe măsură ce europenii au întâlnit alte culturi, a devenit evident că rugăciunea intensă, auto-explorarea şi autodisciplina duc la experienţe mistice în toate culturile.

La fel ca şi conducătorii religioşi oficiali, mănăstirile şi ashramurile îngrădesc puterea Divinului între ziduri bine păzite. Persoanele care au povestit că au viziuni, că aud voci, că trăiesc comunicări telepatice neobişnuite şi intense şi vindecări prin rugăciune şi atingere, au practicat simultan postul, până la inaniţie şi au meditat timp de săptămâni, au avut stări depresive care ar fi dus muritorii de rând în pragul sinuciderii. Observatorii, chiar şi din interiorul mănăstirilor, nu numai că au păstrat o oarecare distanţă faţă de unii dintre aceşti mistici, dar nici măcar nu au lăsat „ochiul lui Dumnezeu" să clipească în direcţia lor. Este bine cunoscut faptul că există puţini oameni care să îndure „contactul direct" cu cerurile.

În anul 1960, Al doilea Conciliu al Vaticanului a reprezentat un punct de cotitură în lumea religioasă din Vest. Această adunare a ierarhiei Romano-Catolice a înlăturat tradiţii vechi de mai multe secole şi a iniţiat o nouă libertate spirituală pentru toţi, indiferent de formaţia religioasă.

Cuvântul catolic în sine înseamnă universalitate a gândirii, un simbol deosebit de puternic, dacă ne gândim că religia romano-catolică a reprezentat biserica originală creștină. Acum, prin Conciliul al doilea al Vaticanului, această structură de putere originară a transmis un mesaj de liberalism spiritual universal.

Oamenii din întreaga lume au început să conteste limitele propriilor lor tradiții religioase și să exploreze tradițiile spirituale ale altora. Femeile au început să caute hirotonisirea, creștinii au început să se îngrămădească către mănăstirile budhiste Zen și ashramurile hinduse. Buddhiștii și hindușii au căutat învățăturile creștine; liderii religioși din tradițiile estice și vestice au avut întâlniri oficiale. Barierele dintre est și vest au fost dărâmate nu numai de laici rebeli, dar și de persoane instruite, ca, de exemplu, monahul trapist Thomas Merton care, în lucrarea sa „Jurnalul asiatic al lui Thomas Merton", a prezentat nevoia de a explora adevărurile mutuale ale buddhismului și ale creștinismului.

Pentru persoanele orientate către spiritualitate, această nouă libertate spirituală a marcat un punct de cotitură în „capacitatea de a-l cunoaște pe Dumnezeu", cu implicații revoluționare neegalate de la rebeliunea lui Martin Luther încoace. Pe măsură ce „aceia care nu erau hirotonisiți" au învățat deprinderile necesare interpretării sensurilor mai profunde ale scripturilor, educarea laicilor a slăbit rolul celor hirotonisiți sau al conducătorilor religioși consacrați. Simbolic, zidurile mănăstirilor - care îngrădesc de mult timp forma cea mai intensă a „Luminii divine" - s-au prăbușit. Într-adevăr, în anii 1950, chinezii au invadat Tibetul, forțându-l pe Dalai Lama să fugă din casa lui monastică. În timp ce exilul conducătorului spiritual al țării a fost unul dintre cele mai dureroase capitole din istoria Tibetului, învățăturile lui Dalai

Lama și ale multor alți învățători plini de har, au pătruns și au influențat comunitățile spirituale ale lumii. Lumina Divină a fost eliberată și a pătruns în viețile nenumăraților mistici fără mânăstire - laici care îmbrățișează învățături spirituale extraordinare în cadrul privat al vieții personale.

Această trecere de la religie la spiritualitate nu este pur și simplu o tendință culturală. Ea reprezintă o reorganizare arhetipală a comunității noastre planetare, care are acum acces la adevărurile universale disponibile prin viziunea simbolică. Viziunea simbolică include cel de-al șaselea simț, al intuiției, care sesizează conexiunile spirituale existente între toate sistemele energetice vii.

Într-unul din seminariile pe care le-am ținut, o femeie a povestit despre legătura sa cu natura. "În fiecare zi, în timp ce mă pregătesc să lucrez în grădina mea, eu rostesc o rugăciune de invocare a spiritelor păzitoare ale naturii pentru a mă ajuta, și simt imediat cum aceste ființe energetice pline de viață sunt lângă mine. Dacă mi-ar fi spus cineva acum câțiva ani că voi putea rosti astfel de lucruri, i-aș fi spus că este nebun. Dar acum șase ani, după ce am fost martora unui dezastru ecologic, am fost copleșită de o supărare care era mai mare decât orice mi se întâmplase până atunci în viață. Nu puteam să mă eliberez de ea. Apoi, într-o după amiază, pe când mă plimbam prin pădure, am auzit o voce care părea să vină de undeva de la înălțimea genunchilor. Ea spunea: «ajută-ne». Am început să plâng pentru că am înțeles în sufletul meu că îmi vorbea însuși regatul naturii. În acea seară am luat legătura cu șeful meu și mi-am dat demisia din postul de manager general de la magazinul unde lucram. Nu m-am gândit nici o clipă la felul în care mă voi întreține. Trebuia, pur și simplu, să urmez acea voce. Apoi am rostit o rugăciune în care am cerut să mi se arate modul în care pot ajuta natura. În două săptămâni, o persoană

pe care o cunoșteam foarte puțin pe atunci, a venit să mă întrebe dacă nu vreau să încep o afacere în care să cultiv și să vând plante aromatice. În ceea ce mă privește, acesta a fost începutul vieții mele."

Acest simț intuitiv al conexiunii ne mobilizează acum la nivelul întregii planete către o înțelegere holistă cu privire la sănătate și boală, la mediu și la biodiversitatea sa, la prioritățile sociale - serviciul în favoarea celorlalți și caritatea. Această mișcare către lucrarea efectuată ca „de o singură lume" reprezintă o consecință a eliberării în lume a Luminii Divine. Pare că omenirea răspunde la „ordinul" de a se maturiza spiritual, de a ajunge la nivelul unei înțelegeri și al unui serviciu de tip holist; pare că s-au deschis nenumărate căi pentru realizarea acestui tip de serviciu și de aducere la îndeplinire a acestui ordin.

Unul din misticii care lucrează la un nivel politic global cu scopul de a duce oamenii și țările laolaltă și de a face lumea un loc mai bun este Jim Garrisson, în vârstă de 44 de ani, președinte al Fundației Gorbaciov, președinte al International Foreign Policy Association și președinte și membru în Consiliul director al Corporației Diomedes. Jim este de asemenea și un teolog cu doctorat în teologie la Universitatea Cambridge. Printre realizările sale se numără și faptul că l-a inspirat pe M. Gorbaciov să inițieze Fundația Gorbaciov, a contribuit la crearea unui pod spațial între astronauții americani și cosmonauții din fosta Uniune Sovietică și a participat la organizarea primului Forum Global, o adunare în care numeroși conducători ai lumii- precum George Bush, Margaret Thatcher și Mihail Gorbaciov - s-au întâlnit cu voci puternice ale domeniului spiritual ca: Deepak Chopra și Thich Nhat Hanh, pentru a discuta o nouă viziune privind societatea noastră globală. Jim este animat de viziunea și puterea spiritului uman.

Născut în China, copilul unor părinți misionari, el a descris în acest fel prima sa experiență spirituală: „La 5 ani am intrat într-un templu buddhist dintr-un mic oraș din Taiwan, unde am văzut pentru prima oară un călugăr aflat în meditație. Pe când mă uitam la el, am văzut o muscă ce zbura pe fața sa și aceasta m-a captivat deoarece călugărului nu i se clintea nici un mușchi. Musca a zburat de pe fața sa, dar apoi s-a întors, însă călugărul nu s-a mișcat nici o clipă. Am realizat că acest om se află în alt loc. Am rămas în templu și am continuat să mă uit la el, iar tot ceea ce puteam gândi era: unde se află el?

În duminica următoare, pe când tatăl meu ținea predica din timpul slujbei, am realizat că nu cred în ceea ce predica tatăl meu. Am știut dintr-o dată că Orientul reprezenta un tezaur de adevăr descoperit întâmplător, iar Estul avea o cultură care trebuia onorată și nu convertită. Apoi, am fost trimis la un internat protestant, iar la 7 ani am fost bătut zdravăn deoarece nu puteam fi de acord cu ceea ce predicau misionarii cu privire la Dumnezeu. În timpul acelei experiențe îmi revenea permanent în memorie imaginea călugărului și-mi aduceam aminte de un loc aflat dincolo de spațiu și de timp în care ne putem duce. Această imagine m-a ajutat să supraviețuiesc internatului.

Pe când aveam 9 ani am început să discut aducând și argumente despre probleme teologice. Mi-amintesc că am apărat o fată catolică pe nume Jackie, care era și ea elevă la această școală. Ceilalți elevi îi spuneau că va merge în iad deoarece era catolică, iar eu am afirmat că nici o persoană care crede în Dumnezeu nu merge în iad. I-am spus că nu are nici o importanță faptul că este catolică. Din acest motiv am fost închis timp de două săptămâni într-o carceră izolată. La puțin timp după aceea, una din mamele-pedagog a adunat toți ceilalți copii într-o cameră pentru a le da dulciuri. Din ceealaltă

cameră am auzit-o cum le spunea copiilor că ar putea primi mai multe dulciuri dacă acceptă să nu se mai joace cu mine până când nu-l voi accepta pe Christos. Din nou mi-a venit în minte imaginea călugărului și rememoram faptul că există un loc dincolo de aceste circumstanțe în care poți supraviețui lumii exterioare.

Odată ce am început să mă duc în acel loc, am început să învăț virtuțile: și anume că, atunci când ești confruntat cu îngustimea minții, treaba ta este să faci parte din Lumină - pentru a-i proteja pe ceilalți - și să te împotrivești celor cu idei negative. Din această înțelegere clară a provenit apoi noțiunea de justiție socială care este acum viața mea. Eu cred că noi suntem niște vase prin care lucrează spiritul pentru îndeplinirea diferitelor sarcini legate de continuarea dezvoltării umane. Acesta este singurul lucru pe care l-am făcut în viața mea. Eu cred că viața mea spirituală și munca mea au început deoarece am refuzat să renunț la autenticitatea experienței mele cu acel călugăr. Cumva, în ziua în care l-am văzut, am mers cu el în acel loc interior. De atunci nu am revenit niciodată la starea de conștiință obișnuită. Eu cred că uneori avem nevoie să stăm să meditățm, uneori trebuie să ne rugăm și uneori trebuie să facem față provocărilor de pe stradă, ca să mă exprim astfel. Alteori trebuie să adorăm creația și multiplicitatea divinității. Aceasta este sarcina spiritului uman."

Jim trăiește ca un mistic contemporan. Atunci când a adunat laolaltă conducătorii lumii, la First Global Forum, „pentru a evalua cu luare aminte noua etapă a dezvoltării umane", el a reprezentat un model al potențialului deplin al spiritului uman și al capacității unei persoane înarmate cu credință de a institui un mod diferit de tratare a problemelor acestei planete.

Criza spirituală și nevoia de devoțiune

„Simptomele" unei crize spirituale sunt aproape identice cu cele ale unei crize psihologice. De fapt, deoarece criza spirituală implică în mod natural psihicul, persoana poate să nu fie conștientă că natura crizei sale este spirituală și e posibil să-și descrie dilemele în termeni psihologici. Simptomele crizei spirituale sunt însă distincte și sunt de trei tipuri:

Criza începe cu constientizarea lipsei de sens și de scop, care nu poate fi înlăturată prin simpla amestecare a elementelor exterioare ale vieții proprii. Persoanele respective simt o aspirație profundă, care nu poate fi satisfăcută de perspectiva unei măriri de salariu sau de o promovare, de un mariaj sau de o nouă relație. Soluțiile obișnuite nu o atrag. Desigur, unele persoane nu au găsit niciodată un sens sau un scop al vieții, dar ele așteaptă în mod greșit ca viața să le livreze „sensul" la ușă. Persoanele care se plâng în mod cronic și cele lipsite de ambiție, nu suferă de nici o criză spirituală. Cele care se află însă într-o criză spirituală, au sentimentul că ceva încearcă să se trezească în interiorul lor. Nu știu, pur și simplu, să vadă.

Apariția unor frici noi, stranii, reprezintă cel de-al doilea simptom al unei crize spirituale. Aceste temeri nu sunt cele obișnuite, ca aceea de a fi abandonat sau de a îmbătrâni; aceste persoane au senzația că pierd legătura cu sentimentul de sine sau cu propria identitate. „Nu mai sunt sigur de cine sunt și de ceea ce vreau în viață" reprezintă o relatare standard a unei persoane saturate cu energia celei de-a șaptea chakre.

Cel de-al treilea simptom este nevoia de devoțiune față de cineva mai mare decât ei înșiși. Nenumăratele texte psihologice care există astăzi descriu rar această nevoie fundamentală de devoțiune, deși noi toți avem nevoie energetic și biologic de

a ne afla în legătură directă cu o putere care să transcedă limitele și agitația oamenilor. Avem nevoie să fim în legătură cu o sursă de miracole și de speranță. Devoțiunea dedică o parte din mintea noastră conștientă sinelui etern, care la rândul său ne conectează la o prezență Divină. Chiar și întâlnirile scurte și trecătoare cu această prezență și cu puterea sa infinită, ajută mintea noastră conștientă să se elibereze de frica de viață, iar puterea umană încetează să ne mai comande atenția.

Nevoia de a ne devota unei puteri mai mari poate fi regăsită în numeroase surogate neadecvate ca: devoțiunea față de o corporație, față de un partid politic, o echipă sportivă, un program personal de exerciții, chiar și față de o bandă de stradă. Toate aceste surogate legate de pământ îl vor dezamăgi, la un moment dat, pe cel devotat. Indiferent cât de multe exerciții faci, tot vei îmbătrâni. Poți rămâne sănătos în cadrul acestui proces, totuși, vei ajunge bătrân. Iar o mare parte din supărarea pe care o resimt oamenii atunci când sunt înlăturați din companiile pe care le-au servit cu credință de-a lungul anilor, se datorează faptului că loialitatea arătată continea, de fapt, o devoțiune inconștientă.

Noi ne așteptăm ca devoțiunea noastră față de lucrurile pământești și față de oameni, să ne aducă în schimb o putere care are calitatea de a preveni și rezolva toate calamitățile, dar nici o persoană și nici o organizație nu dispune de o astfel de putere. Nici un guru, nici un preot sau pastor nu poate gestiona energia persoanelor devotate pentru mult timp, fără apariția vreunei forme de conflict. Noi nu suntem făcuți să ne devotăm unei alte ființe umane; devoțiunea are menirea de a fi orientată în sus și de a ne ridica odată cu ea. Absența unui sens, pierderea identității și nevoia de devoțiune sunt cele mai importante trei simptome care ne indică faptul că o persoană a intrat într-o „noapte întunecată". Bineînțeles că aceste simptome sunt similare cu dilemele psihologice comune pe care le trăiesc oamenii. Dar,

atunci când rădăcinile lor sunt spirituale, persoanei îi lipsește motivația de a arunca vina pe ceilalți oameni pentru criza prin care trece. El sau ea realizează, mai degrabă, că motivul crizei se află în interior. Imperfecțiunea elementelor externe ale vieții unei persoane reprezintă o consecință a unei crize spirituale și nu o cauză.

Un ghid spiritual calificat și experimentat poate ajuta o persoană să treacă prin „noaptea întunecată" și prin multe din provocările întâmpinate pe parcursul acesteia care implică o confruntare cu probleme psihologice intense. Demersul psihologic standard va căuta cauza în tiparele negative existente în relațiile persoanei, pornind dinspre copilărie. În timp ce identificarea acestor pattern-uri negative este în mod cert utilă în demersul spiritual, un ghid spiritual va investiga cu prioritate conținutul dialogului interior legat de probleme spirituale, ca de exemplu:

Ce întrebări ai pus care au ca scop cunoașterea rostului vieții tale?

Care sunt temerile tale legate de felul în care-l înțelegi pe Dumnezeu?

Ai considerat viața ta ca lipsită de sens atunci când ai evaluat-o în cadrul unui context spiritual?

Care sunt fanteziile tale spirituale? Crezi, de exemplu, că a căuta o cale spirituală te face superior altor persoane, sau îl face pe Dumnezeu mai conștient de existența ta în raport cu ceilalți, care nu sunt atât de implicați într-o cale spirituală ca tine?

Te-ai întrebat vreodată, în intimitatea rugăciunilor sau a gândurilor tale, cum să dobândești înțelegerea motivelor pentru care ți se pare dificil să ai credință în Dumnezeu?

Crezi că ai eșuat în vreun fel oarecare în alegerile pe care le-ai făcut pentru tine?

Ai devenit vreodată conștient de faptul că ți-ai încălcat propriile tale reguli spirituale?

Ți-ai dorit vreodată să fii vindecat?

Ți-ai dorit vreodată să-l cunoști mai profund pe Dumnezeu decât o faci acum?

Acestea nu sunt întrebări psihologice obișnuite. Poți deveni mai deschis pentru a percepe răspunsurile dacă-ți reorganizezi viața astfel încât să înlături blocajele mentale și emoționale. Această reorganizare duce mai întâi la o stare mai proastă, deoarece se trece prin „noaptea întunecată a sufletului", prin care omul devine conștient de conținutul minții și al inimii sale, își confruntă temerile și convingerile, urmărește în mod conștient partea sa de umbră și contestă falșii dumnezei care nu vor da drumul psihicului uman fără luptă.

Boala este frecvent catalizatorul transformărilor spirituale și al „nopții întunecate". Per, acum în vârstă de 49 de ani, proiectează nave oceanice - o carieră care i-a adus până acum mari succese financiare. Timp de mulți ani, Per a călătorit prin toată lumea, a avut de-a face cu oameni de afaceri puternici, și a avut o viață socială sclipitoare. Apoi, la 43 de ani, a fost depistat HIV pozitiv. La un an de la acest diagnostic, mama sa, de care era foarte apropiat, a trecut în lumea de dincolo. Asocierea acestor două evenimente traumatizante l-au dus pe Per la depresie și disperare.

Înainte de aceste evenimente tragice, Per nu a avut nici un fel de viață spirituală de care să poată vorbi. În termenii lui, această dimensiune nu servea nici unui scop în viața lui. Însă, după ce i-a murit mama, el a cerut ajutorul pastorului său, numai că nu a fost alinat de tradițiile religioase ale familiei sale.

Concomitent, Per a continuat să lucreze și nu a povestit nimănui de situația sa fizică și spirituală. A devenit din ce în ce mai retras și mai speriat de faptul că oamenii ar putea să afle de boala sa. Combinația între teamă și singurătate l-au făcut pe Per aproape să se prăbușească. Atunci el a redus din angajamentele sale de la lucru și a decis că trebuie să se îndepărteze de oraș pentru o vreme. Astfel că s-a întors la casa de la țară a mamei sale care era situată undeva la munte, într-o poziție izolată. Pentru a avea o ocupație, Per a renovat casa. În timpul serii, singurul lucru pe care putea să-l facă era să citească, astfel încât, într-o dimineață s-a dus în cel mai apropiat oraș pentru a găsi o librărie. Așa s-a desfășurat inițierea sa în sănătatea alternativă și în literatura spirituală.

Per s-a întors încărcat cu materiale de citit și timp de luni de zile nu a făcut altceva decât să se educe cu privire la tipurile de medicină alternativă, incluzând beneficiile curative ale meditației și ale vizualizării. Cuprins de inspirație, Per a început să mediteze. Concomitent și-a schimbat obiceiurile alimentare cu o dietă strictă de vindecare. Prin această izolare, prin meditație și dedicare la macrobiotică, el a adoptat un stil de viață similar cu cel al unui călugăr.

Pe măsură ce au trecut lunile, Per a simțit că-i revin optimismul și speranța. Practica sa spirituală era aceea de a-și menține spiritul „în momentul prezent" și a făcut tot ce a putut în mod conștient pentru a se elibera de problemele sale nerezolvate. În timpul meditațiilor a început să aibă stări transcendente de conștiință. La început habar nu avea de ceea ce i se întâmpla, cu excepția faptului că senzațiile pe care le avea erau minunate. Apoi a început să citească anumite cărți despre misticism și a descoperit descrieri ale unor experiențe mistice care erau similare cu stările sale transcendente. În timpul unei meditații, în care Per spune că a „vizitat cerurile", el a simțit cum spiritul se detașează de corp și cum intră într-o dimensi-

une în care a simţit „un extaz dincolo de conştiinţa umană". În această stare întreaga frică a lui Per s-a dezintegrat şi „s-a simţit viu pentru eternitate".

După aceea, Per s-a întors la muncă. Cu fiecare zi care a trecut, el s-a simţit din ce în ce mai puternic din punct de vedere fizic. A revenit la medic pentru efectuarea unor analize, şi, deşi mai avea încă în sânge virusul care duce la SIDA, sistemul său imunitar revenise la un maxim de sănătate. Per se descrie în prezent ca fiind mai plin de viaţă, acum că a întâlnit moartea, decât a fost vreodată. Întreaga sa viaţă este centrată pe practica spirituală şi chiar şi creativitatea sa a atins un nou nivel.

„Nu ştiu cât timp voi trăi", mi-a spus el, „dar adevărul este că şi dacă nu aş avea acest virus, tot nu aş şti. Cred că, în mod ironic, acest virus m-a făcut să fiu sănătos spiritual. Eu trăiesc acum fiecare zi fiind mai plin de viaţă decât oricând înainte şi simt acum o legătură cu un loc care este mai real pentru mine decât acest pământ şi această viaţă. Dacă singura cale de a ajunge la acest loc era prin infectarea cu virusul HIV, cred că aş fi fost de acord, deoarece acest loc interior este cu mult mai real pentru mine decât orice altceva am trăit până acum".

Călătoria spirituală a lui Per reprezintă nu numai manifestarea „nopţii sufletului", dar ea radiază şi de puterea spiritului de a deveni mai puternic decât trupul. Aceasta este povestea unui om care a găsit calea spirituală pentru ceva ce i-a lipsit mult timp, devoţiunea faţă de ceva mult mai mare decât el însuşi.

Îndurând „noaptea întunecată"

Pentru a suporta „noaptea întunecată" sunt necesare: credinţa, rugăciunea şi, dacă este posibil, un îndrumător spiritual. Dacă găsirea unui astfel de îndrumător este imposibilă, vă

puteți întoarce pentru ajutor la literatura spirituală (vezi bibliografia). Găsirea unei persoane care să înțeleagă natura călătoriei este echivalentă cu găsirea unui mod de a traversa viața pe un pod. Țineți un jurnal, înregistrați gândurile și rugăciunile voastre și, mai presus de toate, țineți-vă bine de adevărul că orice noapte întunecată se încheie cu o lumină care va ilumina o nouă cale.

Trebuie să fiți devotați unei forme de rugăciune care să vi se pară compatibilă cu voi; devoțiune - nu obsesie, iar devoțiunea poate fi o forță deosebită de vindecare și de alinare. Rugați-vă la anumite ore în fiecare zi: când vă treziți sau poate la mijlocul zilei și înainte de a vă culca. Calitatea rugăciunii nu se măsoară în unități de timp, ci în intenție. Chiar și cinci minute în fiecare dimineață și în fiecare seară sunt suficiente. Dacă anumite rugăciuni vă aduc un anumit fel de pace, atunci includeți aceste rugăciuni în practica voastră devoțională zilnică.

Ron, 57 de ani, este un fost preot catolic care a dobândit o reputație națională datorată capacității sale de a vindeca oamenii. El și-a descoperit această capacitate pe când era un preot tânăr. El descrie astfel prima sa experiență ca vindecător:

„În primăvara lui 1976 am fost rugat să susțin o prelegere unui grup de oameni cu convingeri religioase diferite cu privire la puterea lui Dumnezeu. Eram implicat pe atunci în crearea unor punți între diferitele tradiții religioase. La finalul prelegerii mele, un bărbat m-a întrebat dacă nu vreau să mă rog pentru persoanele bolnave aflate în public. Am presupus că mi-a cerut să mă rog în intimitatea casei mele, astfel încât l-am asigurat că o voi face. Imediat ce i-am răspuns, el a urcat pe podium și a anunțat că «Ron va fi încântat să se roage pentru toți cei bolnavi aflați în auditoriu».

Când a făcut acel anunț, aproape că era să fac un stop cardiac. Credeam teologic în puterea lui Dumnezeu, dar «puterea de vindecare a lui Dumnezeu» era o altă problemă. Circa 200 de persoane dintre cele aproape 400 prezente în public s-au îndreptat către mine pentru acest moment de rugăciune. Neștiind ce să fac, am cerut îndrumare și am fost ghidat intuitiv să-mi pun mâinile pe acești oameni și să las puterea lui Dumnezeu să facă orice era necesar să facă.

Îmi aduc aminte foarte limpede prima persoană care s-a așezat în fața mea. Am pus o mână pe creștetul ei și, din obișnuință, am făcut semnul crucii pe trupul acesteia cu cealaltă mână. În afară de frică nu am simțit nimic și m-am mișcat ușurel prin mulțime, astfel încât să pot ieși rapid. După aproape 4 luni, aceeași femeie a apărut la ușa bisericii mele pentru a-mi împărtăși ce i se mai întâmplase în tot acest timp. Simțise atunci că a trecut un fulger prin ea, însoțit de o voce interioară care-i spunea să se întoarcă la medicul ei și să-și facă încă un set de analize. A făcut toate aceste teste numai pentru a afla că era complet vindecată de cancer. Eram cuprins de venerație.

Din acel moment viața mea a luat o întorsătură pe care nu o plănuisem conștient. Vindecarea spirituală a devenit domeniul meu prioritar. Oamenii au început să vină la mine pentru a primi ajutor și, deși nu știam cum aș putea să le dau acest ajutor, o frază din rugăciunea Sfântului Francisc îmi tot răsuna în minte: «Fă-mă Doamne un instrument de comunicare a păcii Tale». Această rugăciune îmi sugera că trebuie să mă predau unei forțe mult mai mari decât mine însumi și în care să am încredere că poate face această lucrare; trebuia doar să ofer acelei *forțe spirituale* un vehicul prin care să lucreze."

„Noaptea întunecată" a lui Ron a început în 1987, când a început să realizeze că vrea să renunțe la preoție. O serie de

întâmplări l-au făcut să creadă că n-ar putea supraviețui în atmosfera politică a bisericii sau să adere la învățăturile acesteia, pe care le simțea că sunt incompatibile cu învățăturile lui Iisus.

„Eram realmente cuprins de disperare, depresie și de un sentiment de inadecvare" povestea Ron. „Însă acestea nu erau suficiente ca să mă determine să plec, de frică de ce ar spune ceilalți, în special familia mea. Eu trăiam cu frica din mintea tribală, dar de fapt, s-a dovedit că atunci când am plecat, am fost sprijinit de familia mea.

Apoi, o serie de evenimente m-au făcut să mă confrunt cu mine însumi, cu singurătatea mea, într-o situație dificilă care a făcut să culmineze totul. Credeam, într-adevăr, că mă dedic dezvoltării conștiinței spirituale, dar a apărut un conflict între un anumit episcop și mine. În acel moment a venit invitația de a mă prezenta la talk-show-ul lui Joan Rivers. Trăiam pe atunci o criză de identitate. Fusesem preot peste 25 de ani, iar Joan Rivers m-a prezentat ca pe un tămăduitor spiritual care vindecă prin rugăciune. M-am simțit ca și când m-ar fi lovit cineva cu un ciocan în cap și mi-ar fi spus «Aceasta este identitatea ta acum». Acesta a fost momentul în care lumina a revenit în viața mea.

În timp ce zburam înapoi la New York, după ce participasem la emisiunea televizată, am decis că trebuie să părăsesc preoția. La puțin timp după aceea, am întâlnit un învățător spiritual profund care mi-a spus că voi putea să transcend religia și să devin astfel mai credibil decât ca preot - un comentariu care m-a șocat. Deși am părăsit preoția ca instituție, eu mă simt încă preot în sensul cel mai adânc al hirotonisirii.

După ce am ieșit din acest mormânt, am purces la drum ca vindecător spiritual. Am renunțat la orice fel de atașament de care am fost conștient. Am păstrat adevărurile mistice pe care le-am învățat ca preot, dar am renunțat la adevărurile

religioasc. Mi s-au ivit apoi imediat noi ocazii favorabile, ca de exemplu cele din cadrul comunității medicale."

Ron este acum o autoritate în domeniul tămăduirii, nu numai pentru oamenii care caută ajutorul său pentru a fi vindecați, dar și pentru cei care sunt motivați să devină și ei vindecători. Cunoștintele sale cu privire la vindecare cu ajutorul rugăciunii sunt valoroase pentru fiecare.

„În primul rând permiteți-mi să definesc ce înseamnă să fii un vindecător calificat. Un vindecător *hirotonisit* este un vindecător deschis energici lui Dumnezeu prin rugăciune și utilizează această energie pentru a vindeca atât persoane, cât și întreaga planetă. Multe persoane se pot considera vindecători și, deși sunt bine intenționate, nu sunt ceea ce se numește vindecători *hirotonisiți.* Însemnul vindecătorului hirotonisit este faptul că a trecut prin „noaptea întunecată" și a îndurat senzația de a fi abandonat de Dumnezeu. Semnificația abandonării, o realizez de-abia acum, este reprezentată de o întrebare pe care ți-o pune Dumnezeu: «Ești capabil să crezi în Mine chiar și în noaptea cea mai întunecată?».

Propriul tău spirit se frânge în timpul acestei abandonări și realizezi că singurul drum prin acest iad este să te întorci la Dumnezeu si să accepți termenii Divinului, indiferent de ceea ce ți se cere din Împărăția cerurilor de acum înainte. Amintirea acestei nopți întunecate îți va rămâne în conștiință ca un punct de referință, te va ține aliniat cu Dumnezeu, smerit și conștient pentru totdeauna că învierea poate veni oricând, oricât de întunecată ar fi noaptea.

Care sunt oamenii care îmi caută ajutorul? Oamenii cu boli terminale vin la mine să caute alinare - și, întâmplător, majoritatea dintre ei se simt abandonați de Dumnezeu, pedepsiți de Dumnezeu. Atitudinea lor sugerează că «dacă aceasta este ceea ce vrea Dumnezeu, atunci accept», dar cu siguranță

nu aceasta le este și intenția. Acest conflict este evident, dar dincolo de bolile lor fizice, ei se tem să afle de ce este atât de îndurerat spiritul lor. Unii dintre ei găsesc curajul să-i spună Domnului, în timp ce mă rog deasupra lor: «Doresc să primesc harul Tău și să-l folosesc așa cum a făcut-o Iisus, pentru a-mi vindeca fricile și a-i ierta pe cei pe care trebuie să-i iert». Bănuiesc că ei primesc harul care distruge boala fizică.

Ce înseamnă de fapt vindecarea cu ajutorul rugăciunii? Ea înseamnă invocarea puterii lui Dumnezeu pentru a ne dărui binecuvântarea și grația, astfel încât să ne simțim mai puternici decât boala.

Se pot vindeca oare toate bolile? Da, bineînțeles, dar aceasta nu înseamnă că fiecare boală va fi vindecată. Uneori o anumită persoană trebuie să îndure o boală care o ajută să se confrunte cu propriile sale frici și cu negativitatea, iar alteori este timpul ca acea persoană să fie lăsată să moară. Nu moartea este dușmanul, ci frica de moarte. Moartea poate fi de asemenea și ultima experiență de abandonare - care poate că este și motivul pentru care unii se simt obligați să încerce să-i contacteze pe cei care au plecat înainte, pentru a fi siguri că vor avea parte de o «petrecere de bun venit» atunci când vor ajunge acolo.

Va deveni oare vindecarea prin rugăciune din ce în ce mai credibilă ca o consecință a creșterii conștientizării spirituale de tip New Age? Da, dacă înțelegem ce reprezintă rugăciunea autentică. Rugăciunea reprezintă legătura noastră conștientă cu Dumnezeu. ***Rugăciunea autentică nu înseamnă să te întorci la Dumnezeu pentru a obține ceva; înseamnă să te întorci la Dumnezeu pentru a fi cu cineva. Rugăciunea nu constă atât în cuvintele pe care le adresăm lui Dumnezeu, ci în viața noastră cu Dumnezeu.*** Atunci când toate acestea ne sunt limpezi, rugăciunea devine *medicină energetică*.

După ce pleacă de la mine, oamenii trebuie să continue să trăiască o viață de rugăciune către Dumnezeu. A mă considera persoana responsabilă, a gândi că eu am o putere care lor le lipsește, este o greșeală care provine de la faptul că ne gândim la preoți ca la persoane care ar avea o legătură mai profundă cu Dumnezeu decât muritorii de rând. Aceasta este o eroare și o greșeală gravă. O persoană trebuie să caute o viață spirituală personală și responsabilă. Eu doar dau drumul energiei, dar persoana trebuie să mențină apoi operațional vehiculul."

Lucrarea lui Ron reprezintă reapariția unei forme de vindecare care a existat întotdeauna și care a fost menită să existe întotdeauna: vindecarea prin credință, în momentul prezent. Scopul nostru pe acest pământ este de a ne transcende iluziile și de a descoperi puterea înnăscută a spiritului nostru. Noi suntem responsabili pentru ceea ce am creat și de aceea trebuie să învățăm să acționăm și să gândim cu dragoste și înțelepciune și să trăim o viață în serviciul altora și al întregii lumi vii.

Întrebări pentru autoexaminare

1. Care sunt întrebările pentru care ai căutat îndrumare în timpul meditației sau al momentelor de rugăciune?
2. Care sunt răspunsurile la aceste întrebări de care te temi cel mai mult?
3. Te târguiești cu Dumnezeu? Te plângi lui Dumnezeu mai mult decât îți exprimi recunoștința? Ai tendința să te rogi pentru anumite lucruri mai degrabă decât să-l preamărești pe Dumnezeu?
4. Te-ai devotat unei anumite căi spirituale? Dacă nu, simți nevoia să găsești vreuna? Ai găsit surogate

cărora să te devotezi? Dacă da, fă o listă şi evaluează relaţia ta cu acestea.

5. Crezi că Dumnezeul tău este mai autentic decât Divinul din alte tradiţii spirituale?
6. Aştepţi ca Dumnezeu să-ţi trimită o explicaţie pentru experienţele tale dureroase? Dacă da, fă o listă cu aceste experienţe.
7. Cum s-ar schimba viaţa ta dacă Dumnezeu s-ar decide dintr-odată să-ţi răspundă la întrebări? Şi care este felul în care s-ar schimba dacă răspunsul pe care l-ai primi ar fi: „Nu am nici o intenţie să-ţi dau vreo lămurire cu privire la întrebările tale în acest punct al vieţii?" Ce ai fi pregătit să faci atunci?
8. Ai început să aplici şi apoi ai întrerupt vreo practică meditativă? Dacă da, care sunt motivele pentru care nu ai perseverat?
9. Care sunt adevărurile spirituale de care eşti conştient şi de care nu ţii seama în viaţă? Fă o listă.
10. Ţi-e frică să stabileşti o legătură spirituală mai strânsă cu Divinul datorită schimbărilor pe care le-ar putea declanşa în viaţa ta?

POSTFAȚĂ

Un ghid pentru misticul contemporan

Știu că nu sunt prima care să vă anunțe că acesta este cel mai extraordinar timp pentru a trăi experiența de a fi viu. Trăim într-un timp cum n-a mai fost înainte. Trăim între două paradigme ale puterii, două paradigme ale realității — interioară și exterioară, energetică și fizică. Ne restructurăm pe noi și relațiile noastre către o autoritate spirituală personală. Inevitabil, această restructurare va remodela fiecare aspect al culturii lumii noastre după adevărul sacru *Toate sunt Una.*

Faptul că societatea noastră globală este acum saturată de crize care ating fiecare națiune, fiecare organ și fiecare sistem din "corpul" nostru global are o semnificație simbolică. Otrăvirea nucleară, lipsa de apă potabilă, problemele de mediu și subțierea stratului de ozon sunt doar primele din multele probleme care nu mai sunt demult naționale în scop, ci globale. La nivel macrocosmic amenințarea dezastrelor globale ne forțează să ne creăm o politică a unității, la fel cum un individ aflat față în față cu o boală gravă trebuie să-și adune toate puterile corpului și vieții pentru a supraviețui. Am atins sfârșitul sistemului de putere bazat pe principiul "divide și câștigă" și acest sistem trebuie să fie înlocuit printr-o încercare de a uni puterile diferitelor națiuni

pentru a supraviețui și a ne muta în siguranță în următorul mileniu. Era informației ce ne interconectează este un simbol al conștiinței globale.

Tehnologia informației este o reprezentare fizică a interacțiunilor noastre energetice. Am creat în afara noastră ceea ce există deja în sistemele noastre energetice. Informația energetică este folosită pretutindeni: în modelele holistice de sănătate, în programele "sănătate și dezvoltare" și în seminariile care ne învață atitudinile pozitive; în antrenamentele sportive unde atitudinile mentale și deprinderile cu vizualizările sunt considerate la fel de importante ca și talentele fizice ale jucătorilor. Fie că sunt motivate de bani, de dorința de a câștiga într-un eveniment sportiv sau de nevoia de a vindeca o boală, pionierii din orice domeniu se întorc la soluții energetice pentru a maximiza rezultatele fizice.

Văzută din perspectiva Chakrei Unu, vârsta energetică a civilizației este o informatic bătrână, sprijinită de computerizarea afacerilor, a claselor de școală și a locuințelor. Din perspectiva Chakrei Șapte, putem vedea că este o eră a conștiinței care solicită aptitudini de a manageria misticul: rugăciunea, meditația, continua auto-analiză și unitatea cu toți oamenii. În mod ironic, ambele ere sunt doar una; suntem cu toții pe același drum.

Sfaturi pentru misticul contemporan

Gândește într-un limbaj al întregului UNU.

Privește prin lentilele vederii simbolice.

Amintește-ți că toate obstacolele fizice și emoționale sunt iluzii.

Caută întotdeauna înțelesul energetic al situațiilor și urmează-l.

Evaluează-ți zilnic alegerile și consecințele acestor alegeri pentru sistemul tău energetic. Aceasta te va ajuta să simți atunci când pierzi energia din cauza fricii sau a gândirii negative.

Uită-te la textul sacru al sistemului tău energetic biologic (vezi fig 6) pentru o călăuzire zilnică. Păstrează vii în minte cele șapte adevăruri sacre ale corpului și spiritului:

1. Toate sunt Una
2. Cinstiți-vă unul pe altul
3. Cinstește-te pe tine însuți
4. Iubirea este Puterea Divină
5. Predă-ți voința personală în favoarea Voinței Divine
6. Caută numai Adevărul
7. Trăiește în momentul prezent

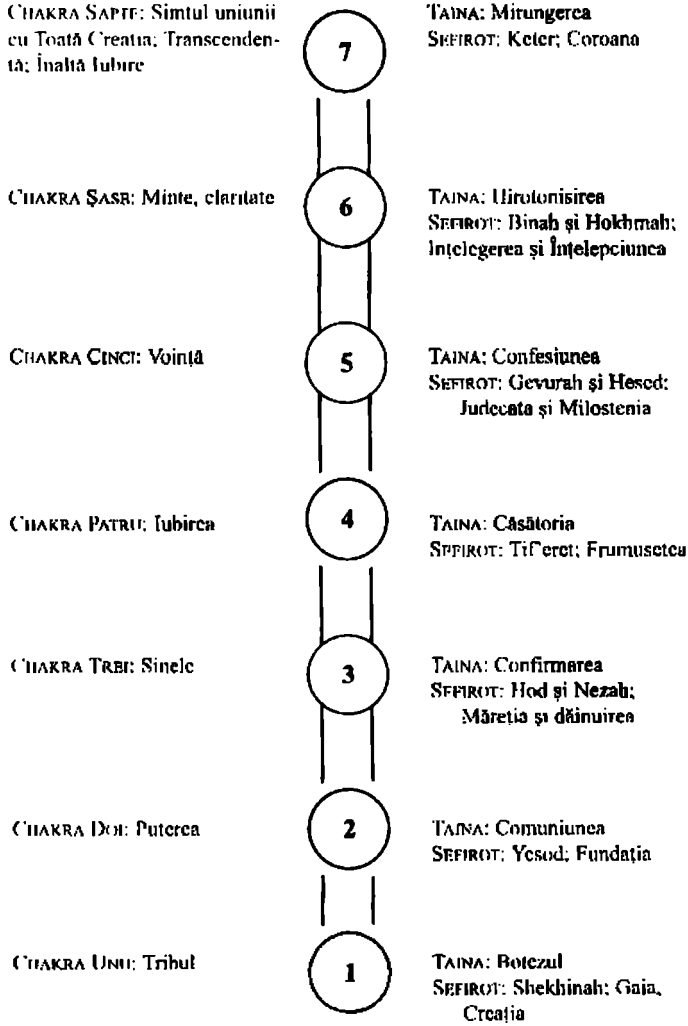
Simple și puternice, aceste adevăruri te ajută să îți concentrezi mintea, corpul și spiritul înapoi în punctul de contact cu conștiența Divină. Atâta vreme cât folosești aceste adevăruri ca pe puncte de referință, poți evalua orice pierdere de putere și îți poți retrage spiritul, recunoscând conștient care este adevărul pe care nu îl onorezi.

Meditația zilnică

Ca un act de meditație zilnică, atrageți atenția conștient în fiecare dintre chakre, începând cu prima și continuând lucrarea în sus. Când te concentrezi:

1. Întreabă-te următoarele: "Pierd energie? Dacă da, care este frica ce trage puterea afară din corpul meu?" Trage

FIGURA 6: CORESPONDENȚELE ÎN SISTEMUL ENERGETIC UMAN



adânc aer în piept și deconectează în mod conștient energia ta de acea frică.

2. Invocă energiile protectoare ale ghizilor spirituali, sefirotului sau tainei în acea chakră.
3. Pătrunde conștient în energia acelei chakre și simte calitatea activității energetice cum crește în acea parte a corpului tău.

Continuă cu toate chakrele, concentrându-te în următoarele moduri:

Pentru Chakra Unu concentrează-te asupra energiei Sefirotului Shekhinah și simte-te conectat cu întreaga viață. Apoi, concentrează-te asupra înțelesului simbolic al Tainei Botezului și binecuvântează viața pe care ai fost de acord să o trăiești, binecuvântează familia ta, atât personală cât și cea extinsă și care îți alcătuiesc viața.

Pentru Chakra Doi concentrează-te pe energia Sefirotului Yesod și simte energia pe care ai eliberat-o din acea zonă în corpul tău prin actele creației. Dacă energia ta este contaminată – plină de negativitate și frică – reexaminează-ți intenția. Adu-ți în minte energia Tainei Comuniunii: vezi fiecare persoană din viața ta ca având un scop Divin. Chiar de nu poți înțelege clar acea Divinitate, cere ca energia să vadă prin iluziile care te controlează.

Pentru Chakra Trei, concentrează-ți mintea asupra energiei Sefirotului Nezah și Hod, integritatea și rezistența. Evaluează-ți codul de comportament și dacă ți-ai compromis onoarea în vreun fel. Dacă da, meditează asupra semnificației onoarei și cere ajutor în păstrarea standardelor personale. Apoi adu-ți în minte energia Tainei Confirmării, angajamentul față de tine însuți pentru a onora propria ta demnitate.

Pentru Chakra Patru, concentrează-te asupra energiei Sefirotului Tif'eret și a energiei iubirii și compasiunii. Analizează câtă iubire trimiți altora, dar și tie însuți/însăți, inclusiv energia iubitoare conținută în actele de iertare. Apoi, concentrează-te asupra grijii pe care o ai față de tine și față de modul în care respecți jurământul simbolic al Tainei Căsătoriei față de tine însuți/însăți.

Pentru Chakra Cinci concentrează-te asupra energiei Sefirotilor Hesed și Gevurah, mila și judecata, și evaluează calitatea gândurilor pe care le ai față de alți oameni și față de tine. Evaluează cuvintele pe care le spui altora și dacă ai folosit cuvinte care au rănit, trimite energie pozitivă acelor oameni. Dacă ai exprimat cuvinte false, înțelege conștient că ai acționat astfel pentru a-i înșela pe alții și examinează frica din tine care a determinat asemenea acțiuni. Astfel folosești energia Tainei Confesiunii. Roagă Lumina sa pătrundă acea frică și să-ți dea curajul să nu mai acționezi niciodată în astfel de tipare negative.

Pentru Chakra Șase, concentrează-te asupra energiei Sefirotilor Hokhmah și Binah - înțelepciunea Divină și înțelegerea - și continuă să-ți evaluezi viața zilnică. Cere înțelepciune și intuiție pentru situațiile în care te simți confuz sau speriat. Și amintește-ți promisiunea Tainei Hirotonisirii: că fiecare dintre noi are un dar special de dăruit acestei vieți și fiecare dintre noi este inevitabil condus pe acea cale a lui. Este imposibil să-ți ratezi scopul vieții.

Pentru Chakra Șapte, concentrează-te asupra energiei Sefirotului Keter, contactul tău cu Divinul, și asupra Tainei Maslului/Mirungerii, terminând conștient toate treburile nerezolvate și eliberându-te de acestea. Îngăduie energiei lui

Dumnezeu să pătrundă în mintea, corpul și spiritul tău și respiră acea energie în ființa ta.

În această practică de meditație zilnică îți vei evalua sănătatea corpului, a minții și a spiritului. Lucrând cu această meditație vei putea să simți sănătatea spiritului și a corpului. Astfel poți lucra să-ți sporești conștiența asupra echilibrului puterii din sistemul tău energetic.

În plus, amintește-ți în mod regulat de arhetipul Pământului Făgăduinței. Acest arhetip nu este menit să ne inspire pentru a căuta o singură dată o soluție fizică pentru toate problemele noastre. Este menit să ne atragă în noi înșine pentru a descoperi puterea care se găsește în spatele ochilor noștri. Putem transcende orice dilemă prin puterea spiritului aceasta este o promisiune Divină.

Prin această auto-evaluare vei dezvolta aptitudinea de a "citi" energia și de a percepe călăuzirea intuitivă. Dezvoltarea acestei aptitudini necesită o practică zilnică, iar în perioade de criză, chiar în fiecare oră. Simplul act al conștientizării, cuplat cu un angajament conștient de a învăța din toate experiențele noastre, va slăbi fricile tale și-ți va întări spiritul. Și mai mult de atât, pe măsură ce înveți limba spiritului tău, stabilești un cod al onoarei pentru tine însuți care reflectă conținutul spiritual al biologiei tale. Această vârstă a conștiinței nu ne împinge numai pentru a ne afunda în noi teorii spirituale sau de a face jocuri mentale care unesc fizica cu buddhismul Zen. Suntem meniți să mergem mai departe în autodescoperire și spre maturitatea spirituală, pentru a fi pregătiți să trăim o viață care are importanță pentru noi și pentru cei din jurul nostru.

Noi conținem scriptura. Noi conținem Divinitatea. Suntem Divinitatea. Noi suntem biserica, sinagoga, ashramul.

Mulțumiri

Sunt recunoscătoare atâtor oameni care au sprijinit și au făcut parte din procesul scrierii acestei cărți.

Agentului meu, Ned Leavitt, adânca mea recunoștință pentru că a condus acest proiect și pentru că este o persoană de o integritate deosebită.

Editorului meu, Leslie Meredith îi voi fi recunoscătoare întotdeauna pentru optimismul ei fără sfârșit, pentru talentul său și pentru spiritul ei cald și protector. Dar voi păstra un loc special în inima mea pentru capacitatea ei de a înțelege viziunea de care aveam nevoie pentru a da naștere acestei cărți, în special din momentul în care am adus manuscrisul, iar ea a putut îmbrățișa ideea. Admir enorm natura ei și devotamentul sincer pe care îl are în a aduce publicului munca autorilor ei, inclusiv pe a mea.

Mulțumirile mele, de asemenea, și pentru Karin Wood, editor asistent, pentru multele cuvinte frumoase pe care mi le-a adresat și pentru eficiența ei deosebită.

Sunt, de asemenea, adânc îndatorată față de Janet Biehl pentru extraordinarul ei talent de editare-dactilografiere.

Iar editorului meu personal, Dorothy Mills, îi dăruiesc o inimă plină de iubire și recunoștință, atât pentru sprijinul ei profesional, cât și pentru prietenia ei. Dorothy a devenit o sursă de forță și optimism pentru mine și voi fi recunoscătoare întotdeauna destinului care ne-a făcut cunoștință cu mulți ani în urmă.

C.Norman Shealy, M.D., Ph.D. a fost colegul meu de cercetare de mai bine de zece ani. Și el este unul din prietenii mei dragi, un confident, un consilier, un ghid. Nu cred că aș face această muncă astăzi, dacă el nu ar fi fost parte din viața mea. Mulțumirile nu sunt suficiente pentru tot ceea ce simt eu că mi-a dăruit. Minunatei sale soții, Mary-Charlotte, care a devenit o dragă prietenă și o parte a muncii noastre, îi exprim cea mai călduroasă apreciere.

Iar Robertei Howard, secretara noastră talentată, sincera mea recunoștință pentru tot ceea ce face în sprijinul muncii noastre.

Viața mea este plină de prieteni pe care îi iubesc și îi admir, și ale căror vieți au fost o sursă constantă de inspirație pentru mine. Christiane Northrup, M.D., o doctoriță cu har și scriitoare, mi-a cerut să lucrez cu ea acum cinci ani. De-atunci, am continuat să învățăm împreună și am găsit în ea atât o sursă de mare umor și energie, cât și de devotament față de medicina holistă.

Joan Borysenko, Ph.D., mi-a atins profund inima cu încurajările pe care mi le-a oferit în privința muncii mele, un sentiment care este mutual.

Mona Lisa Schulz, M.D., Ph.D., o strălucită și vizionară femeie care mi-a dat curaj atunci când aveam mai mare nevoie și care m-a învățat foarte mult despre vindecare.

Ron Roth, un vindecător cu har, și Paul Fundson, un drag prieten care au fost punctul de bază al sprijinului spiritual, le voi aprecia prezența în viața mea întotdeauna, dar mai ales pentru timpurile în care traversam perioade întunecate, și care au fost multe în acești ultimi doi ani.

Am întâlnit-o pe Pinkola Estes, Ph.D. puțin timp înainte de a începe această carte. Am găsit în ea o prietenă de-o viață, și voi fi veșnic recunoscătoare pentru curajul ei, pentru

înțelepciunea, geniul și adâncimea spiritului său, ca și pentru legătura de credință pe care o avem în ceea ce privește moștenirea spirituală.

Iar lui Tami Simon, fondatoarea Studioului Sounds True (în traducere românească "Pare adevărat"-n.t.), un val nesfârșit de mulțumiri și iubire pentru sprijinul și prietenia ei, pentru spiritul său de mare onoare și pentru natura ei generoasă.

Vreau, de asemenea, să îmi exprim recunoștința față de Elmer Green, Ph.D., "părintele mișcării de biofeedback, care a fost ca un consilier de-a lungul acestui proiect. Dr. Green este recunoscut în toată lumea pentru contribuțiile sale în domeniul conștiinței umane și eu mă simt onorată pentru că am putut primi sprijinul dumnealui în toți acești ani.

Nancy W. Bartlett, o vrăjitoare a computerului, a venit mereu spre salvarea mea și a muncii pentru această carte. Îi mulțumesc din adâncul inimii pentru nenumăratele drumuri pe care le-a făcut la mine acasă, pentru răbdarea ei față de lipsa mea de pricepere și incapacitatea mea de a învăța cele mai simple instrucțiuni ale computerului.

Și mulțumesc minunatei echipe de la Danny's Deli pentru aprovizionarea mea zilnică cu cappuccino – fără scorțișoară. Nu veți ști niciodată cât m-au ajutat căldura și ospitalitatea voastră ca să mă simt din nou ca acasă.

Toată dragostea mea pentru M.A. Bjorkman, Rhea Baskin, Carol Simmons, Kathalin Walker și tot restul echipei mele organizatoare de conferințe. Am găsit în organizația voastră o calitate specială care mi-a atins sufletul mai mult decât pot exprima în cuvinte. Să lucrez cu voi este mai mult decât o plăcere, nu doar pentru grija voastră sinceră față de confortul meu, dar și pentru cinstea și integritatea voastră ca parteneri de afaceri. Sunteți o binecuvântare în viața mea.

Şi pentru mulţi alţi prieteni dragi, care au fost numai şi întotdeauna comori în viaţa mea, comori pe care le-am apreciat în special în timpul scrierii acestei cărţi, vă sunt etern recunoscătoare: Eileen Kee, Susie Marco, Kathy Musker, Reverend Suzanne Fageol, David Luce, Jim Garrison, Penny Tompkins, Lynn Bell, Carole Dean, Carol Hasler, Ron Roth, Paul Fundsen, Tom Williams, Peter Brey, Kaare Sorenson, Kevin Todeshi, John May, Sabine Kurjo, Siska Pothoff, Judy Buttner, Paula Daleo, Fred Matzer, DeLacy Sarantos şi mulţi alţi care fac din viaţa mea o bogată tapiserie a prietenici.

De asemenea, îmi exprim recunoştinţa fără de sfârşit tuturor oamenilor care sprijină munca mea participând la cursuri şi conferinţe. Nu există cuvinte în care să pot exprima aprecierea pe care o simt faţă de voi toţi, cei care aţi jucat un rol atât de important în a mă ajuta să-mi rafinez lucrarea. Fără entuziasmul vostru şi fără răspunsul vostru (feedback), nu aş fi putut avea inspiraţia să continui dezvoltarea şi predarea acestui material.

Şi tuturor acelor mulţi oameni pe care i-am neglijat în aceşti ultimi doi ani datorită unui program foarte încărcat care m-a împiedicat să răspund la scrisori şi telefoane, cele mai sincere scuze.

Totuşi, vreau să mulţumesc cel mai mult familiei mele pentru iubirea şi sprijinul pe care mi-a le-au dăruit întotdeauna, în special iubitei mele mame. Consider că mama mea este o binecuvântare directă de la Dumnezeu. Dragostea ei, tăria ei de caracter, inima ei fără sfârşit şi energia nesfârşită de care a dat dovadă m-au ajutat nu numai să scriu această carte, dar să mă şi vindec. Şi-a deschis întotdeauna inima pentru ideile mele, indiferent de cât de radicale erau. Îmi amintesc cu atâta căldură de multele discuţii pe care le-am purtat pe tema ideilor mele despre Dumnezeu pe vremea când eram studentă, unele din

discuții purtându-se chiar în mijlocul nopții. Iar rolul său ca un model, ca o femeie care cunoaște puterea intimă a credinței ei, încă mă inspiră.

Fratele meu Edward, și soția lui, Amy, și copii lor, Rachel, Sarah și Eddie Jr., care îmi umplu viața cu atâta bucurie ca și nepoatele mele Angela și Allison, nepotul Joey și cumnata Mary Pat, le mulțumesc acestor oameni minunați care m-au ajutat prin toate vremurile dificile prin care am trecut. Să știu că fiecare dintre voi sunteți o parte a vieții mele, mă face să fiu recunoscătoare că sunt vie. Voi toți sunteți pentru mine "acasă". Iar verilor mei, pe care îi iubesc atât de mult, le mulțumesc pentru că m-au sprijinit și m-au încurajat, chiar și dacă înțeleg că jumătate din timp n-ați avut habar de ce anume faceam eu. Este foarte bine să știu că ați crezut în mine necondiționat. Și la fel pentru Marilyn și Mitch, Chrissy și Ritchie, Pam și Andy, Wanda, Mitchie, Părintele Len, Mătușa Virginia și toți ceilalți, mătușa mea minunată Gen, care ne-a părăsit recent ducându-se la ceruri, tuturor vă mulțumesc și vă dăruiesc iubirea mea. Sunt atât de recunoscătoare că ne avem unul pe altul.

Anatomia Spiritului este una din cele mai clare prezentări ale medicinii energetice, făcută de una din cele mai de seamă practicante. Recunoscută internațional ca diagnostician intuitiv, Caroline Myss, una din cele mai fierbinți voci ale scenei medicinii alternative.

Pe baza unor cercetări de peste 15 ani în medicina energetică, lucrarea Dr. Myss ne arată că fiecare boală corespunde unui tipar emoțional și psihologic de stres, de principii și atitudini care au influențat zone corespondente din corpul uman.

De asemenea, Dr. Myss prezintă un model al celor șapte centri ai puterii fizice și spirituale, în care a sintetizat înțelepciunea străveche a trei tradiții spirituale - sistemul indian al chakrelor, tainele creștine și arborele vieții din Kabbalah - pentru a demonstra cele șapte stadii prin care oricine trebuie să treacă în căutarea unei maturități spirituale. Cu acest model, Dr. Myss ne arată cum putem dezvolta puterile latente ale intuiției pe măsură ce ne cultivăm puterea personală și creșterea spirituală.

Învățându-vă să vă priviți corpul și spiritul într-un mod nou, ***Anatomia Spiritului*** vă pune la dispoziție unelte pentru o maturizare spirituală și o întregire fizică care vă va schimba viața.

Despre autor

Caroline Myss, Ph.D. este autoarea cărților *Anatomia Spiritului*, *De ce nu se vindecă oamenii și cum pot să se vindece*, *Contracte Sacre*, *Actele invizibile ale Puterii*. Un pionier și un conferențiar internațional în domeniul medicinii energetice și al conștiinței umane, Caroline Myss a lucrat ca diagnostician intuitiv: acela care "vede" boala în corpul pacientului prin metode intuitive. S-a specializat în sprijinirea oamenilor pentru a înțelege motivele, cauzele emoționale, psihologice și fizice care determină dezvoltarea bolilor în corpul lor.

A colaborat, de asemenea, cu dr. C. Norman Shealy, M.D., Ph. D. fondatorul Asociației Americane de Medicină Holistă, în predarea metodelor de diagnosticare intuitivă. Au scris împreună cartea *Crearea sănătății: Răspunsurile emoționale, psihologice și spirituale care promovează sănătatea și vindecarea*.

În 1992 au creat un program educațional în care au predat știința Intuiției Medicale. În 1996 au fondat Institutul pentru știința intuiției medicale, institut activ și astăzi.

De-a lungul carierei sale, Caroline a predat în treizeci și cinci de țări, și continuă această activitate internațională și astăzi.

În 2003 Oprah Winfrey i-a dat ocazia lui Caroline să aibă propria emisiune de televiziune, în rețeaua Oxygen din New York, emisiune care a avut succes și s-a desfășurat de-a lungul unui an. De asemenea, Caroline a avut și are numeroase emisiuni de radio - o medie de șase emisiuni pe lună. Au apărut numeroase interviuri în reviste și ziare atât în Statele Unite, cât și în alte țări, descriind personalitatea deosebită a Carolinei, cea care te împinge spre transformare, te scoate din rutină, arătându-ți cauzele reale ale stărilor de depresie sau ale bolii. "A vorbi despre nu ajută. A acționa, însă, da."

Cartea Daath
Publishing House

Colecția
Terapii pentru minte, inimă și trup

ISBN (10) 973-87361-3-7
ISBN (13) 978-973-87361-3-9

LEI 30.
6 421772 000151